#1 NEW YORK TIMES BESTSELLER

# THE POWER OF NOW

## A GUIDE TO SPIRITUAL ENLIGHTENMENT

With a New Preface by the Author

OVER 2 MILLION COPIES SOLD

Eckhart Tolle

~

"One of the best books to come along in years. Every sentence rings with truth and power."
— Deepak Chopra, author of The Seven Spiritual Laws of Success

# قوة الآن

# قوة الآن

قوة الآن

# قوة الآن

## مقدمة

بواسطة راسل إي. ديكارلو مؤلف كتاب نحو رؤية عالمية جديدة مغطى بسماء زرقاء، يمكن للأشعة البرتقالية الصفراء لغروب الشمس، في أوقات خاصة، أن تمنحنا لحظة من الجمال القادر على التفكير، نجد أنفسنا مذهولين للحظات، مع نظرة ساكنة. روعة اللحظة تبهرنا، وعقولنا الثرثرة القهرية تتوقف، حتى لا تأخذنا عقليا بعيدا إلى مكان آخر غير هنا والآن. يبدو أن الباب المغمور بالتلألؤ يفتح على واقع آخر، حاضر دائمًا، ولكن نادرًا ما يتم مشاهدته.

أطلق إبراهيم ماسلو على هذه "تجارب الذروة"، لأنها تمثل لحظات الحياة العالية حيث نجد أنفسنا بفرح قفزنا خارج حدود الدنيوية والعادية. ربما يكون قد أطلق عليها أيضًا تجارب "نظرة خاطفة". خلال هذه المناسبات الواسعة، نتسلل لمحة عن العالم الأبدي للكينونة نفسها. إذا فقط للحظة وجيزة في الوقت المناسب، نعود إلى المنزل لذاتنا الحقيقية. "آه،" يمكن للمرء أن يتنهد، "عظيم جدا. .. لو كان بإمكاني البقاء هنا. ولكن كيف يمكنني الحصول على الإقامة الدائمة؟" خلال السنوات العشر الماضية، ألزمت نفسي بمعرفة ذلك. خلال بحثي، تشرفت بالانخراط في حوار مع بعض "رواد النماذج" الأكثر جرأة وإلهامًا وثاقبة في عصرنا: في الطب والعلوم وعلم النفس والأعمال والدين/الروحانية والإمكانات البشرية. تنضم هذه المجموعة المتنوعة من الأفراد إلى رؤيتهم التي يتم التعبير عنها بشكل شائع بأن البشرية تأخذ الآن قفزة نوعية إلى الأمام في تطورها التطوري. ويرافق هذا التغيير تحول في نظرة العالم إلى الصورة الأساسية التي نحملها معنا عن "الطريقة التي تسير بها الأمور". تسعى النظرة العالمية إلى الإجابة على سؤالين أساسيين، "من نحن؟" و "ما هي طبيعة الكون الذي نعيش فيه؟" تملي إجاباتنا على هذه الأسئلة جودة وخصائص علاقاتنا الشخصية مع العائلة والأصدقاء وأصحاب العمل/الموظفين. عند النظر إليها على نطاق أوسع، فإنها تحدد المجتمعات.

ينبغي أن يكون من المستغرب قليلا أن النظرة العالمية التي تظهر تدعو إلى التشكيك في العديد من الأشياء التي يحملها المجتمع الغربي

أن تكون صحيحا:
الأسطورة #1 وصلت البشرية إلى ذروة تطورها. قام مايكل ميرفي، المؤسس المشارك لشركة ايسلين، بالاعتماد على الدراسات الدينية المقارنة والعلوم الطبية وعلم الإنسان والرياضة، بتقديم حجة استفزازية مفادها أن هناك مراحل أكثر تقدمًا في التنمية البشرية. عندما يصل الشخص إلى هذه المستويات المتقدمة من النضج الروحي، تبدأ القدرات الاستثنائية في ازدهار الحب والحيوية والشخصية والوعي الجسدي والحدس والإدراك والتواصل،
والإرادة. الخطوة الأولى: الاعتراف بوجودها. أغلبهم يقولون ذلك.
بعد ذلك، يمكن استخدام الأساليب بنية واعية.
أسطورة #2 نحن منفصلون تماما عن بعضها البعض، والطبيعة، و الكون.
كانت أسطورة "غيري" هذه مسؤولة عن الحروب واغتصاب الكوكب وجميع أشكال وتعبيرات الظلم البشري. بعد البديل، من في عقله الصحيح سيؤذي شخصًا آخر إذا اختبر ذلك الشخص كجزء من نفسه؟ يلخص ستان غروف، في بحثه عن حالات الوعي غير العادية، بالقول "إن نفسية ووعي كل واحد منا، في التحليل الأخير، يتناسب مع " كل ما هو موجود" لأنه لا توجد حدود مطلقة بين الجسم/الأنا ومجموع الوجود".
لاري دوسي الطب عصر 3، حيث الأفكار والمواقف، ونوايا الشفاء من فرد واحد يمكن أن تؤثر على فسيولوجيا شخص آخر (على النقيض من عصر z، السائدة الطب العقل والجسم) ويدعم بشكل جيد للغاية من قبل الدراسات العلمية في قوة الشفاء بالصلاة. الآن لا يمكن أن يحدث هذا وفقًا لمبادئ الفيزياء المعروفة ونظرة العالم للعلوم التقليدية. ومع ذلك، فإن رجحان الأدلة يشير إلى أنه يفعل ذلك بالفعل.
الأسطورة #3: العالم المادي هو كل ما هو موجود.
يفترض العلم التقليدي، الملزم مادياً، أن أي شيء لا يمكن قياسه أو اختباره في المختبر أو فحصه بالحواس الخمس أو امتداداتها التكنولوجية ببساطة غير موجود. هذا "غير حقيقي". النتيجة: لقد انهار كل الواقع إلى واقع مادي. الروحية، أو ما يمكن أن أسميه غير المادية، أبعاد الواقع قد نفدت من المدينة.
هذا يتعارض مع "الفلسفة الدائمة"، التي توافق الآراء الفلسفية التي تمتد عبر العصور والأديان والتقاليد والثقافات، والتي

تصف أبعاد مختلفة ولكنها مستمرة للواقع. هذه تمتد من الأكثر كثافة والأقل وعيا ما كنا نسميه "المادة" إلى الأقل كثافة والأكثر وعيا، والتي نسميها الروحية.

ومن المثير للاهتمام أن هذا النموذج الممتد والمتعدد الأبعاد للواقع يقترحه منظرو الكم مثل جاك سكارفيتي الذي يصف السفر الفائق اللمعان. وتستخدم أبعاد أخرى من الواقع لشرح السفر الذي يحدث أسرع من سرعة الضوء في نهاية المطاف من حدود السرعة. أو النظر في عمل الفيزيائي الأسطوري، ديفيد بوم، مع نظيره تفسير (المادية) وتوريط (غير المادية) نموذج متعدد الأبعاد للواقع.

هذه ليست مجرد نظرية أثبتت تجربة وجه i982 في فرنسا، أن جسيمين كميين كانا متصلين في السابق يفصل بينهما مسافات شاسعة لا يزالان متصلين بطريقة ما. إذا تم تغيير أحد الجسيمات، فإن الآخر يتغير على الفور. لا يعرف العلماء آليات كيفية حدوث هذا السفر الأسرع من سرعة الضوء، على الرغم من أن بعض المنظرين يشيرون إلى أن هذا الاتصال يحدث عبر المداخل إلى أبعاد أعلى.

لذلك على عكس ما قد يعتقده أولئك الذين يتعهدون بولائهم للنموذج التقليدي، شعر الأفراد المؤثرون والرائدون الذين تحدثت معهم أننا لم نصل إلى قمة التنمية البشرية، فنحن متصلون، بدلاً من فصلنا، عن كل الحياة، وأن الطيف الكامل للوعي يشمل كلا من الأبعاد المادية والعديد من الأبعاد غير المادية للواقع.

في جوهرها، تتضمن هذه النظرة الجديدة للعالم رؤية نفسك والآخرين وكل الحياة، وليس من خلال عيون أنفسنا الدنيوية الصغيرة التي تعيش في الوقت المناسب وتولد في الوقت المناسب. ولكن بالأحرى من خلال عيون الروح، كينونتنا، الذات الحقيقية. واحدة تلو الأخرى.

الناس يقفزون إلى هذا المدار الأعلى. من خلال كتابه "قوة الآن"، يأخذ إيكهارت تول مكانه بين هذه المجموعة الخاصة من المعلمين العالميين. رسالة إيكهارت: مشكلة الإنسانية متجذرة بعمق في العقل نفسه. أو بالأحرى، سوء تعريفنا للعقل.

إن إدراكنا المنجرف، وميلنا إلى اتخاذ مسار أقل مقاومة من خلال كوننا أقل من مستيقظين تمامًا حتى اللحظة الحالية، يخلق فراغًا. والعقل المقيد زمنيا، الذي تم تصميمه ليكون خادما مفيدا، يعوض عن طريق إعلان نفسه سيد. مثل فراشة ترفرف من زهرة إلى أخرى، ينخرط العقل في الماضي

تجارب أو، إسقاط فيلمه التلفزيوني الخاص، يتوقع ما هو آت. نادرا ما نجد أنفسنا تستريح في عمق المحيطات من هنا والآن. لأنه هنا في الآن حيث نجد أنفسنا الحقيقية، التي تكمن وراء جسدنا المادي، وتحويل العواطف، والعقل الثرثرة.

المجد المتوج للتنمية البشرية لا يكمن في قدرتنا على التفكير والتدبير، على الرغم من أن هذا هو ما يميزنا عن الحيوانات. العقل، مثل الغريزة، هو مجرد نقطة على طول الطريق. مصيرنا النهائي هو إعادة التواصل مع كياننا الأساسي والتعبير عن واقعنا الإلهي الاستثنائي في العالم المادي العادي، لحظة بلحظة. من السهل القول، ولكن نادرًا ما يصل أولئك الذين وصلوا إلى أبعد من التنمية البشرية.

لحسن الحظ، هناك أدلة ومعلمين لمساعدتنا على طول الطريق. كمعلم ودليل، لا تكمن قوة إيكهارت الهائلة في قدرته الماهرة على إسعادنا بقصص مسلية، أو جعل الخرسانة المجردة، أو تقديم تقنية مفيدة. بدلا من ذلك، يجلس سحره في تجربته الشخصية، كما يعلم. ونتيجة لذلك، هناك قوة وراء كلماته لا توجد إلا في المعلمين الروحيين الأكثر شهرة. من خلال العيش من أعماق هذه الحقيقة الكبرى، يزيل إيكهارت مسارًا نشطًا للآخرين للانضمام إليه.

وماذا لو فعل الآخرون؟ من المؤكد أن العالم كما نعرفه سيتغير إلى الأفضل. ستتحول القيم في أسطول المخاوف المتلاشية التي تم توجيهها بعيدًا من خلال دوامة الكينونة نفسها. ستولد حضارة جديدة.

"أين الدليل على هذا الواقع الأعظم؟" تسأل. أنا أعرض فقط تشبيها. يمكن لمجموعة من العلماء أن يجتمعوا ويخبروك عن كل الأدلة العلمية على حقيقة أن الموز مر. ولكن كل ما عليك القيام به هو تذوق واحد، مرة واحدة، لندرك أن هناك جانب آخر للموز. في نهاية المطاف، لا يكمن الدليل في الحجج الفكرية، ولكن في أن يتم لمسها بطريقة ما من قبل المقدس في الداخل والخارج.

إيكهارت تول يفتح لنا ببراعة هذا الاحتمال.

راسل إي. ديكارلو مؤلف، نحو رؤية عالمية جديدة: محادثات في الحافة الرائدة إيري، بنسلفانيا الولايات المتحدة الأمريكية

يناير 9981

# قوة الآن

## شكرٌ وتقدير

أنا ممتن للغاية لكوني كيلو لدعمها المحب ودورها الحيوي في تحويل المخطوطة إلى هذا الكتاب وإخراجها إلى العالم. إنه لمن دواعي سروري أن أعمل معها.

أعرب عن امتناني لكوريا لادنر وأولئك الأشخاص الرائعين الذين ساهموا في هذا الكتاب من خلال إعطائي مساحة، تلك المساحة الثمينة للكتابة والوجود. شكرًا لأدريان برادلي في فانكوفر، ومارغريت ميلر في لندن، وأنجي فرانشيسكو في غلاستونبري، إنجلترا، وريتشارد في مينلو بارك، وريني فرومكين في سوساليتو، كاليفورنيا.

أنا ممتن أيضًا لشيرلي سباكسمان وهاوارد كيلو لمراجعتهما المبكرة للمخطوطة وردود الفعل المفيدة وكذلك لأولئك الأفراد الذين كانوا لطيفين بما يكفي لمراجعة المخطوطة في مرحلة لاحقة وتقديم مدخلات إضافية. شكرًا لروز دينديويتش على معالجة المخطوطة بأسلوبها المبهج والمهني الفريد.

أخيرًا، أود أن أعرب عن حبي وامتناني لأمي وأبي، اللذين لولاهما لما جاء هذا الكتاب إلى الوجود، ولمعلمي الروحيين، ولأعظم معلم على الإطلاق: الحياة.

أنت هنا لتمكين الغرض الإلهي من الكون ليتكشف. هذا هو مدى أهميتك!

إيكهارت تول

# قوة الآن

## المقدمة

# قوة الآن

# أصل هذا الكتاب

لدي القليل من الاستخدام للماضي ونادرا ما أفكر في ذلك؛ ومع ذلك، أود أن أخبركم بإيجاز كيف أصبحت معلما روحيا وكيف جاء هذا الكتاب إلى حيز الوجود.

حتى سن الثلاثين، عشت في حالة من القلق المستمر تقريبا تتخللها فترات من الاكتئاب الانتحاري. أشعر الآن كما لو أنني أتحدث عن حياة ماضية أو حياة شخص آخر.

في إحدى الليالي بعد وقت قصير من عيد ميلادي التاسع والعشرين، استيقظت في الساعات الأولى بشعور بالفزع المطلق. كنت قد استيقظت مع مثل هذا الشعور عدة مرات من قبل، ولكن هذه المرة كان أكثر كثافة مما كان عليه من أي وقت مضى. صَمت الليل، الخطوط العريضة الغامضة للأثاث في الغرفة المظلمة،

الضجيج البعيد لقطار عابر كل شيء بدا غريبا جدا، معادي جدا، وبلا معنى تماما بحيث خلق في داخلي اشمئزاز عميق من العالم. الشيء الأكثر كريهة من كل شيء، ومع ذلك، كان وجودي. ما هي نقطة في الاستمرار في العيش مع هذا العبء من البؤس؟ لماذا الاستمرار في هذا النضال المستمر؟ استطعت أن أشعر أن الشوق العميق للإبادة، للعدم، أصبح الآن أقوى بكثير من الرغبة الغريزية في الاستمرار في العيش.

"لا أستطيع العيش مع نفسي أكثر من ذلك." كان هذا هو الفكر الذي ظل يكرر نفسه في ذهني. ثم فجأة أدركت مدى غرابة الفكرة. هل أنا واحد أم اثنان؟ إذا لم أتمكن من العيش مع نفسي، يجب أن يكون هناك اثنان مني:

"أنا" و "الذات" التي لا أستطيع العيش معها". "ربما" فكرت، "واحد منهم فقط حقيقي."

لقد فوجئت بهذا الإدراك الغريب لدرجة أن ذهني توقف. كنت واعية تماما، ولكن لم يكن هناك المزيد من الأفكار. ثم شعرت بانجذاب إلى ما بدا وكأنه دوامة من الطاقة. كانت حركة بطيئة في البداية ثم تسارعت. لقد أمسك بي خوف شديد، وبدأ جسدي يهتز. سمعت عبارة "لا تقاوم شيئًا"، كما لو كانت تنطق داخل صدري. أستطيع أن أشعر نفسي يمتص في الفراغ. شعرت كما لو أن الفراغ كان في داخلي وليس في الخارج. وفجأة،

لم يعد هناك خوف، وتركت نفسي أسقط في هذا الفراغ. لا أتذكر ما حدث بعد ذلك.

أيقظني نقيق طائر خارج النافذة. لم أسمع مثل هذا الصوت من قبل. كانت عيناي لا تزالان مغلقتين، ورأيت صورة ماسة ثمينة. نعم، إذا كان الماس يمكن أن يصدر صوتًا، فهذا ما سيكون عليه الأمر. فَتحتُ عيونَي. كان ضوء الفجر الأول يتخلل الستائر. دون أي تفكير، شعرت، كنت أعرف، أن هناك ما لا نهاية للضوء مما ندركه. كان هذا اللمعان الناعم الذي يرشح من خلال الستائر هو الحب نفسه. دخلت الدموع في عيني. نهضت وسرت حول الغرفة. تعرفت على الغرفة، ومع ذلك عرفت أنني لم أرها حقًا من قبل. كان كل شيء طازجًا ونقيًا، كما لو كان قد ظهر للتو. التقطت أشياء، قلم رصاص، زجاجة فارغة، أتعجب من جمالها وحيويتها.

في ذلك اليوم تجولت حول المدينة في دهشة تامة من معجزة الحياة على الأرض، كما لو كنت قد ولدت للتو في هذا العالم.

خلال الأشهر الخمسة التالية، عشت في حالة من السلام العميق والنعيم دون انقطاع. بعد ذلك، تضاءل إلى حد ما في شدته، أو ربما بدا أنه كذلك لأنه أصبح حالتي الطبيعية. لا يزال بإمكاني العمل في العالم، على الرغم من أنني أدركت أن أي شيء فعلته على الإطلاق يمكن أن يضيف أي شيء إلى ما لدي بالفعل.

كنت أعرف، بالطبع، أن شيئًا مهمًا للغاية قد حدث لي، لكنني لم أفهمه على الإطلاق. لم أدرك إلا بعد عدة سنوات، بعد أن قرأت النصوص الروحية وقضيت بعض الوقت مع المعلمين الروحيين، أن ما كان يبحث عنه الجميع قد حدث لي بالفعل. لقد فهمت أن الضغط الشديد للمعاناة في تلك الليلة يجب أن يجبر وعيي على الانسحاب من هويته مع الذات التعيسة والخائفة للغاية، والتي هي في النهاية خيال العقل. يجب أن يكون هذا الانسحاب كاملاً لدرجة أن هذه النفس الكاذبة التي تعاني منه انهارت على الفور، تمامًا كما لو تم سحب قابس من لعبة قابلة للنفخ. ما تبقى بعد ذلك هو طبيعتي الحقيقية كما أنا حاضر دائمًا: الوعي في حالته النقية قبل التماهي مع الشكل. في وقت لاحق تعلمت أيضًا أن أذهب إلى ذلك العالم الداخلي السرمدي وغير المميت الذي كنت قد اعتبرته في الأصل فراغًا وأظل واعيًا تمامًا. لقد سكنت في حالته مثل هذه النعيم الذي لا يوصف والقداسة التي حتى التجربة الأصلية التي وصفتها للتو تتضاءل بالمقارنة. جاء وقت عندما، لفترة من الوقت، تركت مع لا شيء على متن المستوى المادي. لم يكن لدي علاقات، لا وظيفة، لا منزل،

لا هوية محددة اجتماعيا. قضيت ما يقرب من عامين جالسا على مقاعد الحديقة في حالة من الفرح الشديد.

ولكن حتى أجمل التجارب تأتي وتذهب. ولعل الأمر الأكثر جوهرية من أي تجربة هو تيار السلام الخفي الذي لم يتركني منذ ذلك الحين. في بعض الأحيان يكون قويًا جدًا، واضحًا تقريبًا، ويمكن للآخرين الشعور به أيضًا. في أوقات أخرى، يكون في مكان ما في الخلفية، مثل اللحن البعيد.

في وقت لاحق، كان الناس يأتون إلي من حين لآخر ويقولون: "أريد ما لديك. هل يمكن أن تعطيني إياه، أو تريني كيف أحصل عليه؟" وأقول: "لقد حصلت عليها بالفعل. لا يمكنك أن تشعر بذلك لأن عقلك يصدر الكثير من الضوضاء". نمت هذه الإجابة في وقت لاحق في الكتاب الذي تحمله في يديك.

قبل أن أعرف ذلك، كان لدي هوية خارجية مرة أخرى. لقد أصبحت معلم روحي.

# قوة الآن

## الحقيقة التي بداخلك

يمثل هذا الكتاب جوهر عملي، بقدر ما يمكن نقله بالكلمات، مع الأفراد ومجموعات صغيرة من الباحثين الروحيين خلال السنوات العشر الماضية، في أوروبا وأمريكا الشمالية. في الحب العميق والتقدير، أود أن أشكر هؤلاء الأشخاص الاستثنائيين على شجاعتهم، واستعدادهم لاحتضان التغيير الداخلي، والفكر الذي ظل يكرر نفسه في ذهني. ثم فجأة أدركت مدى غرابة الفكرة. "هل أنا واحد أم اثنان؟ إذا لم أستطع العيش مع نفسي، فيجب أن يكون هناك اثنان مني: "أنا" و "الذات" التي لا أستطيع العيش معها. "ربما"، فكرت، "واحد منهم فقط حقيقي." أسئلتهم الصعبة، واستعدادهم للاستماع. لم يكن هذا الكتاب ليظهر بدونهم. إنهم ينتمون إلى ما لا يزال أقلية صغيرة ولكنها لحسن الحظ متنامية من الرواد الروحيين: الأشخاص الذين يصلون إلى نقطة يصبحون فيها قادرين على الخروج من أنماط العقل الجماعية الموروثة التي أبقت البشر في عبودية المعاناة لدهور.

وأنا على ثقة من أن هذا الكتاب سوف يجد طريقه إلى أولئك الذين هم على استعداد لمثل هذا التحول الداخلي الجذري، وبالتالي بمثابة حافز لذلك. كما آمل أن تصل إلى العديد من الآخرين الذين سيجدون محتواها جديرًا بالاهتمام، على الرغم من أنهم قد لا يكونون مستعدين للعيش فيه أو ممارسته بشكل كامل. من الممكن في وقت لاحق أن تندمج البذرة التي زرعت عند قراءة هذا الكتاب مع بذرة التنوير التي يحملها كل إنسان في داخله، وفجأة تنبت هذه البذرة وتعيش داخلهم.

نشأ الكتاب في شكله الحالي، غالبًا بشكل عفوي، استجابةً للأسئلة التي طرحها الأفراد في الندوات وفصول التأمل وجلسات الإرشاد الخاصة، ولذا فقد احتفظت بتنسيق الأسئلة والأجوبة. تعلمت وتلقيت الكثير في تلك الفصول والجلسات مثل المستجوبين. بعض الأسئلة والأجوبة التي كتبتها حرفيًا تقريبًا. والبعض الآخر عام، وهذا يعني أنني جمعت أنواعًا معينة من الأسئلة التي تم طرحها بشكل متكرر في سؤال واحد، واستخرجت الجوهر من إجابات مختلفة لتشكيل إجابة

واحدة عامة. في بعض الأحيان، في عملية الكتابة، جاءت إجابة جديدة تمامًا كانت أكثر عمقًا أو ثاقبة من أي شيء قلته على الإطلاق. وطرح المحرر بعض الأسئلة الإضافية من أجل تقديم مزيد من التوضيح لبعض النقاط.

ستجد أنه من الصفحة الأولى إلى الأخيرة،

تتناوب الحوارات باستمرار بين مستويين مختلفين. على مستوى واحد، ألفت انتباهك إلى ما هو خاطئ فيك. أتحدث عن طبيعة اللاوعي البشري والخلل الوظيفي بالإضافة إلى مظاهره السلوكية الأكثر شيوعًا، من الصراع في العلاقات إلى الحرب بين القبائل أو الأمم. مثل هذه المعرفة أمر حيوي، لأنه ما لم تتعلم أن تعترف بالخطأ على أنه خطأ كما لا يمكن أن يكون هناك تحول دائم، وسوف ينتهي بك الأمر دائمًا إلى الوهم وإلى شكل من أشكال الألم. على هذا المستوى، أريك أيضًا كيف لا تجعل ما هو زائف فيك إلى الذات وإلى مشكلة شخصية،

لأن هذه هي الطريقة التي يديم بها الكذب نفسه. على مستوى آخر، أتحدث عن تحول عميق في الوعي البشري ليس كاحتمال مستقبلي بعيد، ولكنه متاح الآن بغض النظر عمن أو أين أنت. يبين لك كيفية تحرير نفسك من الاستعباد للعقل، والدخول في هذه الحالة المستنيرة من الوعي والحفاظ عليها في الحياة اليومية.

على هذا المستوى من الكتاب، لا تهتم الكلمات دائمًا بالمعلومات، ولكنها غالبًا ما تكون مصممة لجذبك إلى هذا الوعي الجديد أثناء قراءتك. مرارًا وتكرارًا، أسعى لأخذك معي إلى تلك الحالة السرمدية من الوجود الواعي المكثف في الآن، وذلك لإعطائك طعم التنوير. حتى تتمكن من تجربة ما أتحدث عنه، قد تجد هذه المقاطع متكررة إلى حد ما. ومع ذلك، بمجرد أن تفعل ذلك، أعتقد أنك ستدرك أنها تحتوي على قدر كبير من القوة الروحية، وقد تصبح بالنسبة لك الأجزاء الأكثر مكافأة من الكتاب. علاوة على ذلك، بما أن كل شخص يحمل بذرة التنوير في داخلك، غالبًا ما أخاطب نفسي للعالم فيك الذي يسكن خلف المفكر، الذات الأعمق التي تعترف على الفور بالحقيقة الروحية، وتتردد صداها معها، وتكتسب القوة منها.

رمز الإيقاف المؤقت بعد مقاطع معينة هو اقتراح بأنك قد ترغب في التوقف عن القراءة للحظة، وتصبح ساكنًا، وتشعر و

تجرب حقيقة ما قيل للتو. قد تكون هناك أماكن أخرى في النص حيث يمكنك القيام بذلك بشكل طبيعي وعفوي.

عندما تبدأ في قراءة الكتاب، قد لا يكون معنى كلمات معينة، مثل "الكينونة" أو "الحضور"، واضحًا تمامًا لك في البداية. فقط تابع القراءة. قد تأتي الأسئلة أو الاعتراضات في بعض الأحيان إلى ذهنك وأنت تقرأ. من المحتمل أن يتم الرد عليها لاحقًا في الكتاب، أو قد يتبين أنها غير ذات صلة وأنت تتعمق أكثر في التدريس وفي نفسك.

لا تقرأ مع العقل فقط. لاحظ أي "شعور - استجابة" وأنت تقرأ والشعور بالتقدير من أعماقك. لا أستطيع أن أقول لك أي حقيقة روحية في أعماقك لا تعرفها بالفعل. كل ما يمكنني فعله هو تذكيرك بما نسيته. ثم يتم تنشيط المعرفة الحية، القديمة والجديدة من أي وقت مضى، وإطلاقها من داخل كل خلية من خلايا الجسم.

يريد العقل دائمًا التصنيف والمقارنة، لكن هذا الكتاب سيعمل بشكل أفضل إذا لم تحاول مقارنة مصطلحاته مع تعاليم أخرى؛ خلاف ذلك، من المحتمل أن تصبح مرتبكًا. أستخدم كلمات مثل "العقل" و "السعادة" و "الوعي" بطرق لا ترتبط بالضرورة بالتعاليم الأخرى. لا تعلق على أي كلمات. إنها مجرد نقطة انطلاق، يجب تركها خلفك في أسرع وقت ممكن.

عندما أقتبس من حين لآخر كلمات يسوع أو بوذا، من إحدى المعجزات أو من تعاليم أخرى، فأنا لا أفعل ذلك من أجل المقارنة، ولكن للفت انتباهكم إلى حقيقة أنه في جوهره كان هناك دائمًا تعليم روحي واحد فقط، على الرغم من أنه يأتي بأشكال عديدة. بعض هذه الأشكال، مثل الديانات القديمة، أصبحت مغطاة بمادة غريبة لدرجة أن جوهرها الروحي أصبح محجوبًا بالكامل تقريبًا. وبالتالي، لم يعد يتم التعرف إلى حد كبير على معناها الأعمق وفقدت قوتها التحويلية. عندما أقتبس من الأديان القديمة أو غيرها من التعاليم، هو للكشف عن معناها الأعمق وبالتالي استعادة قوتها التحويلية خاصة بالنسبة لأولئك القراء الذين هم من أتباع هذه الأديان أو التعاليم. أقول لهم: ليست هناك حاجة للذهاب إلى مكان آخر من أجل الحقيقة. اسمحوا لي أن أبين لك كيفية الذهاب أكثر عمقا بما لديك بالفعل.

ومع ذلك، فقد سعيت في الغالب إلى استخدام مصطلحات محايدة قدر الإمكان من أجل الوصول إلى مجموعة واسعة من الناس. هذا الكتاب

يمكن أن ينظر إليه على أنه إعادة صياغة لعصرنا لهذا التعليم الروحي السرمدية، جوهر جميع الأديان. وهي ليست مستمدة من مصادر خارجية، ولكن من مصدر واحد حقيقي داخلي، لذلك لا يحتوي على نظرية أو تكهنات. أتكلم من تجربة داخلية، وإذا كنت أتكلم في بعض الأحيان بقوة، فهذا لقطع طبقات ثقيلة من المقاومة العقلية والوصول إلى ذلك المكان في داخلك حيث تعرف بالفعل، تمامًا كما أعرف، وحيث يتم التعرف على الحقيقة عندما يتم سماعها. ثم هناك شعور بالتمجيد والحيوية المتزايدة، كما يقول شيء في داخلك: "نعم. اعرف ان هذا صحيح."

# قوة الآن

# الفصل الأول

# قوة الآن

## أنت لست عقلك

# قوة الآن

## أكبر عقبة أمام التنوير

التنوير ما هذا؟

كان متسول يجلس على جانب طريق لأكثر من ثلاثين عامًا. في أحد الأيام مر شخص غريب. "أعطني بعض الفكّة؟" تمتم المتسول، ممسكًا ميكانيكيًا بقبعة البيسبول القديمة. قال الغريب: "ليس لدي ما أقدمه لك". ثم قال: "ما هذا الذي تجلس عليه؟ "لا شيء"، أجاب المتسول. "مجرد صندوق قديم. لقد كنت جالسا على هذا منذ زمن بعيد. "هل سبق لك أن نظرت إلى الداخل؟" سأل الغريب. قال المتسول: "لا". "ما المغزى؟ لا يوجد شيء فيه." "انظر إلى الداخل"، أصر الغريب. تمكن المتسول من فتح الغطاء. بدهشة وعدم تصديق وبهجة، رأى أن الصندوق كان ممتلئًا بالذهب.

أنا ذلك الغريب الذي ليس لديه ما يعطيك إياه والذي يخبرك أن تنظر إلى الداخل. ليس داخل أي صندوق، كما في المثل، ولكن في مكان أقرب، داخل نفسك.

"لكنني لست متسولًا"، يمكنني سماعك تقول.

أولئك الذين لم يجدوا ثروتهم الحقيقية، والتي هي الفرح المشع للكينونة والسلام العميق الذي لا يتزعزع الذي يأتي معها، هم متسولون، حتى لو كان لديهم ثروة مادية كبيرة. إنهم يبحثون في الخارج عن قصاصات من المتعة أو الوفاء، من أجل التحقق من الصحة أو الأمن أو الحب، في حين أن لديهم كنزًا لا يشمل كل تلك الأشياء فحسب، بل هو أكبر بلا حدود من أي شيء يمكن أن يقدمه العالم.

تستحضر كلمة التنوير فكرة بعض الإنجازات الخارقة، والأنا تحب أن تبقيها على هذا النحو، لكنها ببساطة حالتك الطبيعية من الشعور بالوحدة مع الكينونة. إنها حالة من الترابط مع شيء لا يقاس وغير قابل للتدمير، وهو أمر، من المفارقات تقريبًا، هو في الأساس أنت ومع ذلك أكبر بكثير منك. هو العثور على طبيعتك الحقيقية وراء الاسم والشكل. إن عدم القدرة على الشعور بهذا الترابط يؤدي إلى وهم الانفصال، عن نفسك وعن العالم من حولك. ثم تنظر إلى نفسك، بوعي أو بغير وعي، على أنها شظية

معزولة. ينشأ الخوف، والصراع داخل وخارج يصبح هو القاعدة.

أنا أحب تعريف بوذا البسيط للتنوير بأنه "نهاية المعاناة". لا يوجد شيء خارق في ذلك، أليس كذلك؟ وبطبيعة الحال، كتعريف، فإنه غير مكتمل. إنه يخبرك فقط ما هو التنوير ليس: لا معاناة. ولكن ما الذي يتبقى عندما لا يكون هناك المزيد من المعاناة؟ بوذا صمت حيال ذلك، وبصمته يعني أنه سيكون عليك معرفة ذلك نفسك. يستخدم تعريفًا سلبيًا حتى لا يتمكن العقل من تحويله إلى شيء يؤمن به أو إلى إنجاز خارق للبشرية، وهو هدف يستحيل عليك تحقيقه. على الرغم من هذا الاحتياط، فإن غالبية البوذيين لا يزالون يعتقدون أن التنوير هو لبوذا، وليس لهم، على الأقل ليس في هذه الحياة.

لقد استخدمت كلمة الكينونة. هل يمكن أن تشرح ما تعنيه بذلك؟

الكينونة هي الحياة الواحدة الأبدية والحاضرة التي ما وراء أشكال الحياة التي لا تعد ولا تحصى والتي تخضع للولادة والموت. ومع ذلك، فإن الكينونة ليست أبعد من ذلك فحسب، بل أيضًا عميقة في كل شكل باعتبارها جوهرها الأعمق غير المرئي وغير القابل للتدمير. هذا يعني أنها متاحة لك الآن كأعمق نفسك، طبيعتك الحقيقية. لكن لا تحاول فهمها بعقلك. لا تحاول أنّ تفهمها. يمكنك أن تعرف ذلك فقط عندما يكون العقل ساكناً. عندما تكون حاضرًا، عندما يكون انتباهك كاملاً ومكثفًا في الآن، يمكن الشعور بها، ولكن لا يمكن فهمها عقليًا أبدًا. إن استعادة الوعي بالكينونة والالتزام في حالة "إدراك الشعور" هذه هي الاستنارة.

¤

عندما تقول "كينونة"، هل تتحدث عن الله؟ إذا كان كذلك، ثمّ الذي لا تَقُولُ هذا؟

لقد أصبحت كلمة الله فارغة من المعنى من خلال آلاف السنين من سوء الاستخدام. أنا أستخدمه في بعض الأحيان، لكنني أفعل ذلك بشكل مقتصد. بإساءة الاستخدام، أعني أن الأشخاص الذين لم يلمحوا أبدًا عالم المقدس، الاتساع اللانهائي وراء تلك الكلمة، يستخدمونها باقتناع كبير، كما لو كانوا يعرفون ما يتحدثون عنه. أو يجادلون فيه، كأنهم يعلمون ما ينكرون. هذا سوء الاستخدام يؤدي إلى معتقدات سخيفة، وتأكيدات، وأوهام الأنانية، مثل "إلهي أو إلهنا هو الإله الحقيقي الوحيد، وإلهك زائف"، أو بيان نيتشه الشهير "الله ميت".

لقد أصبحت كلمة الله مفهوماً مغلقاً. في اللحظة التي تنطق فيها الكلمة، يتم إنشاء صورة ذهنية، لم تعد، ربما، لرجل عجوز ذو لحية بيضاء، ولكن لا يزال تمثيلًا عقليًا لشخص ما أو شيء ما خارجك، ونعم، حتمًا تقريبًا شخص أو شيء ما.

لا الله ولا الكينونة ولا أي كلمة أخرى يمكن أن تحدد أو تفسر الحقيقة التي لا توصف وراء الكلمة، لذلك فإن السؤال المهم الوحيد هو ما إذا كانت الكلمة هي مساعدة أو عائق في تمكينك من تجربة ما تشير إليه. هل يشير إلى ما هو أبعد من نفسها إلى هذا الواقع المتعالي، أم أنها تفسح المجال بسهولة كبيرة لتصبح أكثر من مجرد فكرة في رأسك تؤمن بها، أو معبود عقلي؟

كلمة الكينونة لا تفسر شيئًا، لكن الله لا يفعل ذلك أيضا. ومع ذلك، فإن الكينونة لها ميزة أنها مفهوم مفتوح. إنها لا تقلل من اللانهائي غير المرئية إلى كيان محدود. من المستحيل تشكيل صورة ذهنية لها. لا يمكن لأحد أن يدعي حيازة حصرية للكينونة. إنها جوهرك، ويمكنك الوصول إليه على الفور كشعور بحضورك، والإدراك الذي أنا عليه قبل أن أكون هذا أو أنا هذا. لذلك فهي ليست سوى خطوة صغيرة من كلمة الكينونة إلى تجربة الكينونة.

¤

ما هي أكبر عقبة أمام تجربة هذا الواقع؟

التماهي مع عقلك، مما يجعل الفكر قهريًا. إن عدم القدرة على التوقف عن التفكير هو محنة مروعة، لكننا لا ندرك ذلك لأن الجميع تقريبًا يعانون منه، لذلك يعتبر أمرًا طبيعيًا. هذه الضوضاء العقلية المستمرة تمنعك من العثور على عالم السكون الداخلي الذي لا ينفصل عن الكينونة. كما أنه يخلق ذاتًا زائفة من صنع العقل تلقي بظلال من الخوف والمعاناة. وسوف ننظر في كل ذلك بمزيد من التفصيل في وقت لاحق.

اعتقد الفيلسوف ديكارت أنه وجد الحقيقة الأكثر جوهرية عندما أدلى ببيانه الشهير: "أنا أفكر، إذا أنا". لقد أعطى، في الواقع، تعبيرًا عن الخطأ الأساسي، لربط التفكير بالكينونة والهوية بالتفكير. المفكر القهري، الذي يعني الجميع تقريبا، يعيش في حالة من الانفصال الظاهر، في عالم معقد بجنون من المشاكل والصراع المستمر، عالم يعكس تجزئة العقل المتزايدة باستمرار. التنوير هو حالة من الكمال، من الكينونة "في الذات"، وبالتالي في سلام. في واحد مع الحياة

في جانبها الظاهر، العالم، وكذلك مع أعمق ذاتك وحياتك التي لا تتجلى في الذات مع الكينونة. التنوير ليس فقط نهاية المعاناة والصراع المستمر داخل وخارج، ولكن أيضا نهاية الاستعباد الرهيب للتفكير المتواصل. يا له من تحرير مذهل! يخلق التماهي مع عقلك شاشة مبهمة من المفاهيم والعلامات والصور والكلمات والأحكام والتعريفات التي تمنع كل العلاقة الحقيقية. إنه بينك وبين نفسك، بينك وبين أخيك الرجل والمرأة، بينك وبين الطبيعة، بينك وبين الله. هذه الشاشة من الفكر هي التي تخلق وهم الانفصال،

الوهم بأن هناك أنت و "الآخر" المنفصل تمامًا. ثم تنسى الحقيقة الأساسية أنه، تحت مستوى المظاهر الجسدية والأشكال المنفصلة، أنت واحد مع كل ما هو. من خلال "نسيان"، أعني أنه لم يعد بإمكانك الشعور بهذه الوحدة كواقع واضح للذات. قد تعتقد أنه صحيح، لكنك لم تعد تعرف أنه صحيح. قد يكون الاعتقاد مريحًا. فقط من خلال تجربتك الخاصة، ومع ذلك، فإنه لا يصبح تحرير.

أصبح التفكير مرضًا. يحدث المرض عندما تخرج الأمور عن التوازن. على سبيل المثال، لا يوجد شيء خاطئ في الخلايا التي تنقسم وتتكاثر في الجسم، ولكن عندما تستمر هذه العملية في تجاهل الكائن الحي الكلي، تتكاثر الخلايا ويصبح لدينا مرض.

العقل هو أداة رائعة إذا استخدمت بشكل صحيح. ومع ذلك، إذا تم استخدامها بشكل خاطئ، فإنها تصبح مدمرة للغاية. لتوضيح الأمر بشكل أكثر دقة، ليس الأمر أن تستخدم عقلك بشكل خاطئ، فأنت عادة لا تستخدمه على الإطلاق. إنه يستغلك. هذا هو المرض. أنت تؤمن بأنك عقلك. هذا هو الوهم. لقد استحوذت عليك الأداة.

لا أتفق تمأما. صحيح أنني أقوم بالكثير من التفكير بلا هدف، مثل معظم الناس، ولكن لا يزال بإمكاني اختيار استخدام ذهني للحصول على الأشياء وإنجازها، وأنا أفعل ذلك طوال الوقت.

فقط لأنك تستطيع حل لغز الكلمات المتقاطعة أو بناء قنبلة ذرية لا يعني أنك تستخدم عقلك. تمامًا كما تحب الكلاب مضغ العظام، يحب العقل وضع أسنانه في مشاكل. هذا هو السبب في أنه يقوم بألغاز الكلمات المتقاطعة ويبني قنابل ذرية. لا مصلحة لك في أي منهما.
دعني أسألك هذا: هل يمكنك أن تتحرر من عقلك وقتما تشاء؟ هل وجدت زر "الإغلاق"؟

هل تعني التوقف عن التفكير تماما؟ لا، لا أستطيع، إلا ربما للحظة أو اثنتين.

إذا العقل يستخدمك. أنت تتحد معه دون وعي، لذلك أنت لا تعرف حتى أنك عبده. يبدو الأمر كما لو كنت ممسوسًا دون أن تعرف ذلك،

وهكذا تأخذ الكيان المالك ليكون نفسك. بداية الحرية هي إدراك أنك لست الكيان المالك المفكر. معرفة هذا يمكنك من مراقبة الكيان. في اللحظة التي تبدأ فيها بمشاهدة المفكر، يصبح مستوى أعلى من الوعي نشطًا. ثم تبدأ في إدراك أن هناك مجالًا واسعًا من الذكاء يتجاوز الفكر، وهذا الفكر ليس سوى جانب صغير من هذا الذكاء. أنت تدرك أيضًا أن كل الأشياء التي تهم الجمال والحب والإبداع والفرح والسلام الداخلي تنشأ من وراء العقل. تبدأ في الاستيقاظ.

¤

# قوة الآن

## تحرر نفسك من
## العقل

ماذا تعني بالضبط بـ "مراقبة المفكر"؟

عندما يذهب شخص ما إلى الطبيب ويقول: "أسمع صوتًا في رأسي"، فمن المرجح أن يتم إرساله إلى طبيب نفسي. الحقيقة هي أنه، بطريقة مشابهة جدًا، يسمع الجميع تقريبًا صوتًا، أو عدة أصوات، في رؤوسهم طوال الوقت: عمليات التفكير اللاإرادية التي لا تدرك أن لديك القدرة على التوقف. المونولوجات أو الحوارات المستمرة. ربما صادفت أشخاصًا "مجانين" في الشارع يتحدثون باستمرار أو يتمتمون لأنفسهم. حسنًا، هذا لا يختلف كثيرًا عما تفعله أنت وجميع الأشخاص "العاديين" الآخرين، باستثناء أنك لا تفعل ذلك بصوت عالٍ. التعليقات الصوتية، التكهنات، الحكام، يقارن، يشكو، يحب، يكره، وهلم جرا. الصوت ليس بالضرورة ذا صلة بالموقف الذي تجد نفسك فيه في ذلك الوقت؛ قد يكون إحياء الماضي القريب أو البعيد أو التدرب أو تخيل المواقف المستقبلية المحتملة. هنا غالبا ما يتصور الأشياء تسير على نحو خاطئ والنتائج السلبية؛ وهذا ما يسمى القلق. في بعض الأحيان يكون هذا الصوت مصحوبًا بصور مرئية أو "أفلام عقلية". حتى لو كان الصوت ذا صلة بالوضع الحالي، فسوف يفسره من حيث الماضي. هذا لأن الصوت ينتمي إلى عقلك المتكيف، وهو نتيجة كل تاريخك الماضي وكذلك العقلية الثقافية الجماعية التي ورثتها. لذلك ترى وتحكم على الحاضر من خلال عيون الماضي وتحصل على رؤية مشوهة تمامًا له. ليس من غير المألوف أن يكون الصوت أسوأ عدو للشخص. يعيش الكثير من الناس مع معذب في رؤوسهم يهاجمهم باستمرار ويعاقبهم ويستنزفهم من الطاقة الحيوية. إنه سبب البؤس والتعاسة التي لا توصف، وكذلك المرض.

والخبر السار هو أنه يمكنك تحرير نفسك من عقلك. هذا هو التحرر الحقيقي الوحيد. يمكنك اتخاذ الخطوة الأولى الآن. ابدأ في الاستماع إلى الصوت في رأسك كلما استطعت. إيلاء اهتمام خاص لأي أنماط التفكير المتكررة، أسطوانات الغراموفون القديمة

التي تم تشغيلها في رأسك ربما لسنوات عديدة. هذا ما أعنيه بـ "مراقبة المفكر"، وهي طريقة أخرى للقول: استمع إلى الصوت في رأسك، وكن هناك كشاهد حاضر.

عندما تستمع إلى هذا الصوت، استمع إليه بنزاهة. وهذا يعني، لا تحكم. لا تحكم أو تدين ما تسمعه، لأن القيام بذلك يعني أن نفس الصوت قد جاء مرة أخرى من خلال الباب الخلفي. ستدرك قريبًا: هذا هو صوت، وها أنا أستمع إليه و أشاهده. هذا ما أدركه، هذا الإحساس بحضورك، ليس فكرة. إنه ينشأ من ما وراء العقل.

¤

لذلك عندما تستمع إلى فكرة ما، فأنت تدرك ليس فقط الفكرة ولكن أيضًا نفسك كشاهد للفكرة. لقد جاء بُعد جديد من الوعي. بينما تستمع إلى الفكرة، تشعر بوجود واعي لنفسك أعمق وراء أو تحت الفكرة، كما يقال. ثم تفقد الفكرة قوتها عليك وسرعان ما تنحسر، لأنك لم تعد تنشط العقل من خلال التعرف عليها. هذه هي بداية نهاية التفكير اللاإرادي والقهري.

عندما تهدأ الفكرة، فإنك تواجه انقطاعًا في التيار العقلي فجوة "لا عقل". في البداية، ستكون الفجوات قصيرة، ربما بضع ثوانٍ، لكنها ستصبح تدريجياً أطول. عندما تحدث هذه الفجوات، تشعر ببعض السكون والسلام بداخلك. هذه هي بداية حالتك الطبيعية من الشعور بالوحدة مع الكينونة، والتي عادة ما يحجبها العقل. مع الممارسة، سوف يتعمق الشعور بالسكون والسلام. في الواقع، ليس هناك نهاية لعمقها. سوف تشعر أيضًا بانبعاث خفي من الفرح الناشئ من أعماقك: فرح الكينونة.

إنها ليست حالة شبيهة بالنشوة. كلّا بتاتًا. لا يوجد فقدان للوعي هنا. لكنَّ الحال نقيض ذلك. إذا كان ثمن السلام هو خفض وعيك، وثمن السكون هو الافتقار إلى الحيوية واليقظة، فلن يستحق ذلك. في هذه الحالة من الترابط الداخلي، أنت أكثر يقظة، أكثر يقظة من الحالة المحددة للعقل. أنت حاضر بالكامل. كما أنه يرفع التردد الاهتزازي لحقل الطاقة الذي يعطي الحياة للجسم المادي.

عندما تتعمق أكثر في هذا المجال من اللاعقل، كما يطلق عليه أحيانًا في الشرق، فإنك تدرك حالة الوعي الخالص. في هذه الحالة، تشعر بوجودك الخاص مع مثل هذه الشدة والفرح أن كل التفكير، كل العواطف، جسمك المادي، وكذلك العالم الخارجي كله تصبح ضئيلة نسبيا بالمقارنة مع ذلك. ومع ذلك، هذه ليست حالة أنانية ولكنها حالة غير أنانية. إنه يأخذك إلى ما هو أبعد مما كنت تفكر فيه سابقًا باسم "نفسك". هذا الحضور هو في الأساس أنت وفي نفس الوقت أكبر منك بشكل لا يمكن تصوره. ما أحاول أن أنقله هنا قد يبدو إيهامي أو حتى متناقضا، ولكن لا توجد طريقة أخرى يمكنني التعبير عنها.

¤

بدلاً من "مشاهدة المفكر"، يمكنك أيضًا إنشاء فجوة في تيار العقل ببساطة عن طريق توجيه تركيز انتباهك إلى الآن. فقط كن واعيا بشكل مكثف للحظة الحالية. هذا شيء مُرضٍ للغاية للقيام به. بهذه الطريقة، يمكنك سحب الوعي بعيدًا عن نشاط العقل وخلق فجوة في اللا عقل تكون فيها في حالة تأهب ووعي شديدين ولكنك لا تفكر. هذا هو جوهر التأمل.

في حياتك اليومية، يمكنك ممارسة ذلك من خلال اتخاذ أي نشاط روتيني عادة ما يكون مجرد وسيلة لتحقيق غاية وإعطائه أقصى قدر من الاهتمام الخاص بك، بحيث يصبح غاية في حد ذاته. على سبيل المثال، في كل مرة تمشي فيها صعودًا ونزولًا على الدرج في منزلك أو مكان عملك، انتبه جيدًا لكل خطوة وكل حركة وحتى تنفسك. كن حاضراً بالكامل. أو عندما تغسل يديك، انتبه إلى جميع التصورات الحسية المرتبطة بالنشاط: صوت وشعور الماء، وحركة يديك، ورائحة الصابون، وما إلى ذلك. أو عندما تدخل سيارتك، بعد إغلاق الباب، توقف لبضع ثوان وراقب تدفق أنفاسك. كن على دراية بإحساس صامت ولكنه قوي بالحضور. هناك معيار واحد محدد يمكنك من خلاله قياس نجاحك في هذه الممارسة: درجة السلام التي تشعر بها في داخلك.

¤

لذا فإن الخطوة الوحيدة الأكثر حيوية في رحلتك نحو التنوير هي: تعلم كيفية التخلص من عقلك. في كل مرة تخلق فيها فجوة في تيار العقل، فإن ضوء وعيك يزداد قوة.

يوم واحد قد تجد نفسك تبتسم للصوت في رأسك، كما تبتسم من تصرفات طفل. هذا يعني أنك لم تعد تأخذ محتوى عقلك على محمل الجد، لأن إحساسك بالذات لا يعتمد عليه.

# قوة الآن

## التنوير: الارتفاع فوق الفكر

أليس التفكير ضرورياً من أجل البقاء في هذا العالم؟

عقلك هو أداة، وسيلة. إنه موجود لاستخدامه في مهمة محددة، وعندما تكتمل المهمة، فإنك تضعه جانباً. كما هو الحال، أود أن أقول أن حوالي 8 إلى 90 في المائة من تفكير معظم الناس ليس فقط متكررًا وعديم الفائدة، ولكن بسبب طبيعته المختلة والسلبية في كثير من الأحيان، فإن الكثير منه ضار أيضًا. راقب عقلك وستجد أن هذا صحيح. يسبب تسربًا خطيرًا للطاقة الحيوية.

هذا النوع من التفكير القهري هو في الواقع إدمان. ما الذي يميز الإدمان؟ بكل بساطة هذا:

لم تعد تشعر بأن لديك الخيار للتوقف. يبدو أقوى منك. كما أنه يمنحك شعورا زائفا من المتعة، متعة تتحول دائما إلى ألم. لماذا يجب أن نكون مدمنين على التفكير؟ لأنك تتعرف عليه، مما يعني أنك تستمد إحساسك بالذات من محتوى ونشاط عقلك. لأنك تعتقد أنك ستتوقف عن أن تكون إذا توقفت عن التفكير. عندما تكبر، فإنك تشكل صورة ذهنية عن هويتك، بناءً على تكييفك الشخصي والثقافي. قد نسمي هذه الذات الشبحية الأنا. وهي تتألف من نشاط العقل ولا يمكن أن يستمر إلا من خلال التفكير المستمر. يعني مصطلح الأنا أشياء مختلفة لأشخاص مختلفين، ولكن عندما أستخدمه هنا، فهذا يعني الذات الزائفة، التي أنشأتها التماهي اللاواعي مع العقل.

بالنسبة للأنا، فإن اللحظة الحالية بالكاد موجودة. فقط الماضي والمستقبل يعتبران مهمين. هذا الانعكاس الكلي للحقيقة يفسر حقيقة أنه في وضع الأنا يكون العقل مختلاً للغاية. إنه يهتم دائمًا بإبقاء الماضي على قيد الحياة، لأنه بدونه من أنت؟ إنه يبرز نفسه باستمرار في المستقبل لضمان استمرار بقائه والسعي إلى نوع من الإفراج أو الإنجاز هناك. يقول: "في يوم من الأيام، عندما يحدث هذا أو ذاك، سأكون بخير، سعيدًا، في سلام". حتى عندما يبدو أن الأنا تهتم بالحاضر، فليس الحاضر هو ما تراه: إنه

يسيء فهمه تمامًا لأنه ينظر إليه من خلال عيون الماضي. أو أنه يقلل من الحاضر إلى وسيلة لتحقيق غاية، غاية تكمن دائمًا في المستقبل المتوقع للعقل. راقب عقلك وسترى أن هذه هي الطريقة التي يعمل بها.

اللحظة الحالية تحمل مفتاح التحرر. ولكن لا يمكنك العثور على اللحظة الحالية طالما كنت عقلك.

لا أريد أن أفقد قدرتي على التحليل والتمييز. لا أمانع في تعلم التفكير بشكل أكثر وضوحًا، بطريقة أكثر تركيزًا، لكنني لا أريد أن أفقد عقلي. هدية الفكر هي أثمن شيء لدينا. بدونه، سنكون مجرد نوع آخر من الحيوانات. غلبة العقل ليست أكثر من مرحلة في تطور الوعي. نحن بحاجة إلى الانتقال إلى المرحلة التالية الآن كمسألة ملحة؛ وإلا، فسوف يدمرنا العقل، الذي نما ليصبح وحشًا. وسأتحدث عن ذلك بمزيد من التفصيل في وقت لاحق. التفكير والوعي ليسا مترادفين. التفكير ليس سوى جانب صغير من الوعي. الفكر لا يمكن أن يوجد بدون وعي، لكن الوعي لا يحتاج إلى تفكير.

التنوير يعني الارتفاع فوق الفكر، وليس ملء مرة أخرى إلى مستوى أقل من الفكر، ومستوى حيوان أو نبات. في الحالة المستنيرة، لا تزال تستخدم عقلك المفكر عند الحاجة، ولكن بطريقة أكثر تركيزًا وفعالية من ذي قبل. أنت تستخدمه في الغالب لأغراض عملية، لكنك حر من الحوار الداخلي اللاإرادي، وهناك سكون داخلي. عندما تستخدم عقلك، وخاصة عندما تكون هناك حاجة إلى حل إبداعي، فإنك تتأرجح كل بضع دقائق أو نحو ذلك بين الفكر والسكون، بين العقل وعدم العقل. لا عقل هو الوعي دون تفكير. فقط بهذه الطريقة يمكن التفكير بشكل خلاق، لأنه فقط بهذه الطريقة يكون للفكر أي قوة حقيقية. الفكر وحده، عندما لم يعد مرتبطًا بمجال الوعي الأكثر اتساعًا، سرعان ما يصبح عقيمًا ومجنونًا ومدمرًا.

العقل هو في الأساس آلة البقاء على قيد الحياة. الهجوم والدفاع ضد العقول الأخرى، وجمع وتخزين وتحليل المعلومات هذا هو ما هو جيد فيه، ولكنه ليست خلاق على الإطلاق. جميع الفنانين الحقيقيين، سواء كانوا يعرفون ذلك أم لا، يخلقون من مكان لا عقل له، من السكون الداخلي. ثم يعطي العقل شكلاً للدافع الإبداعي أو البصيرة. حتى العلماء العظماء أفادوا أن اختراقاتهم الإبداعية جاءت في وقت من الهدوء العقلي. كانت النتيجة المفاجئة

لتحقيق على مستوى الأمة بين أبرز علماء الرياضيات الأمريكيين، بما في ذلك أينشتاين، لمعرفة أساليب عملهم، أن التفكير "يلعب دورًا ثانويًا فقط في المرحلة القصيرة والحاسمة من العمل الإبداعي نفسه". لذلك أود أن أقول إن السبب البسيط وراء عدم إبداع غالبية العلماء ليس لأنهم لا يعرفون كيف يفكرون ولكن لأنهم لا يعرفون كيف يتوقفون عن التفكير!

لم يكن من خلال العقل، من خلال التفكير، أن المعجزة التي هي الحياة على الأرض أو جسمك تم إنشاؤها ويتم الحفاظ عليها. من الواضح أن هناك ذكاء يعمل أكبر بكثير من العقل. كيف يمكن لخلية بشرية واحدة بقياس 1/1000 بوصة أن تحتوي على تعليمات داخل الحمض النووي الخاص بها والتي من شأنها أن تملأ 1000 كتاب من 600 صفحة لكل منها؟ كلما تعلمنا أكثر عن عمل الجسم، كلما أدركنا مدى اتساع الذكاء في العمل داخله وقلة ما نعرفه. عندما يعيد العقل الاتصال بذلك، يصبح أداة رائعة للغاية. ثم يخدم شيئا أكبر من نفسه.

## العاطفة: رد فعل الجسم لعقلك

ماذا عن العواطف؟ أنا محاصر في مشاعري أكثر مما أفعل في ذهني.

العقل، في الطريقة التي أستخدم بها الكلمة، ليس مجرد تفكير. وتشمل عواطفك وكذلك جميع أنماط رد الفعل الذهنية والعاطفية اللاواعية. تنشأ العاطفة في المكان الذي يلتقي فيه العقل والجسم. إنه رد فعل الجسم على عقلك أو قد تقول، انعكاس لعقلك في الجسم. على سبيل المثال، فكرة هجومية أو فكرة عدائية ستخلق تراكمًا للطاقة في الجسم الذي نسميه الغضب. إن التفكير في أنك تتعرض للتهديد، جسديًا أو نفسيًا، يؤدي إلى تقلص الجسم، وهذا هو الجانب المادي لما نسميه الخوف. أظهرت الأبحاث أن العواطف القوية تسبب تغيرات في الكيمياء الحيوية للجسم. تمثل هذه التغيرات البيوكيميائية الجانب المادي أو المادي للعاطفة. بالطبع، أنت لا تدرك عادة جميع أنماط تفكيرك، وغالبًا ما يكون ذلك فقط من خلال مشاهدة عواطفك التي يمكنك جلبها إلى الوعي.

كلما تم تحديدك بتفكيرك، وما يعجبك وما لا يعجبك، والأحكام والتفسيرات، وهذا يعني أنه كلما قل وجودك كوعي مشاهد، كلما كانت شحنة الطاقة العاطفية أقوى، سواء كنت على دراية بها أم لا. إذا لم تستطع الشعور بعواطفك، إذا كنت معزولًا عنها، فستختبرها في النهاية على المستوى الجسدي البحت، كمشكلة جسدية أو أعراض. وقد كتب الكثير عن هذا في السنوات الأخيرة، لذلك نحن لسنا بحاجة إلى الخوض في ذلك هنا. قد يظهر النمط العاطفي اللاواعي القوي كحدث خارجي يبدو أنه يحدث لك فقط. على سبيل المثال، لاحظت أن الأشخاص الذين يحملون الكثير من الغضب في الداخل دون أن يكونوا على دراية به ودون التعبير عنه هم أكثر عرضة للهجوم، شفهيًا أو حتى جسديًا، من قبل أشخاص غاضبين آخرين، وغالبًا دون سبب واضح. لديهم انبعاث قوي

من الغضب الذي يلتقطه بعض الناس بشكل لا شعوري مما يؤدي إلى غضبهم الكامن.

إذا كنت تواجه صعوبة في الشعور بمشاعرك، فابدأ بتركيز الانتباه على مجال الطاقة الداخلي لجسمك. اشعر بالجسم من الداخل. هذا سيجعلك على اتصال مع مشاعرك. وسوف نستكشف هذا بمزيد من التفصيل في وقت لاحق.

¤

أنت تستنزف أن العاطفة هي انعكاس العقل في الجسم. ولكن في بعض الأحيان يكون هناك صراع بين الاثنين: العقل يستنزف "لا" بينما تستنزف العاطفة "نعم"، أو العكس. إذا كنت تريد حقًا معرفة عقلك، فإن الجسم سيعطيك دائمًا انعكاسًا صادقًا، لذلك انظر إلى العاطفة أو بالأحرى اشعر بها في جسمك. إذا كان هناك صراع واضح بينهما، فإن الفكر سيكون الكذب، والعاطفة ستكون الحقيقة.

ليست الحقيقة المطلقة لمن أنت، ولكن الحقيقة النسبية لحالتك الذهنية في ذلك الوقت.

الصراع بين الأفكار السطحية والعمليات العقلية اللاواعية أمر شائع بالتأكيد. قد لا تكون قادرًا بعد على جلب نشاط عقلك اللاواعي إلى الوعي كأفكار، لكنه سينعكس دائمًا في الجسم كعاطفة، وهذا ما يمكنك إدراكه. إن مشاهدة عاطفة بهذه الطريقة هي في الأساس نفس الاستماع إلى فكرة أو مشاهدتها، والتي وصفتها سابقًا. والفرق الوحيد هو أنه في حين أن الفكر هو في رأسك، والعاطفة لديها عنصر مادي قوي وبالتالي يشعر بها في المقام الأول في الجسم. يمكنك بعد ذلك السماح للعاطفة أن تكون هناك دون أن تسيطر عليك. أنت لم تعد العاطفة؛ أنت المراقب، الوجود المراقب. إذا مارست هذا، فسيتم إحضار كل ما هو فاقد للوعي فيك إلى ضوء الوعي.

لذا فإن مراقبة عواطفنا لا تقل أهمية عن مراقبة أفكارنا؟

أجل. اجعل من العادة أن تسأل نفسك. ماذا يحدث بداخلي في هذه اللحظة؟ هذا السؤال سيوجهك في الاتجاه الصحيح. ولكن لا تحلل، مجرد مشاهدة. ركز انتباهك في الداخل. اشعر بطاقة العاطفة. إذا لم يكن هناك عاطفة موجودة، وجه انتباهك بعمق أكبر لمجال الطاقة الداخلية لجسمك. هذا هو المدخل إلى الكينونة.

¤ عادة ما تمثل العاطفة نمطًا فكريًا مضخمًا ونشطًا، وبسبب شحنتها النشطة التي غالبًا ما تكون طاغية، ليس من السهل في البداية البقاء حاضرًا بما يكفي لمشاهدتها. تريد أن تستولي عليك، وعادة ما تنجح ما لم يكن هناك ما يكفي من الحضور فيك.

إذا تم سحبك إلى تحديد اللاوعي مع العاطفة من خلال عدم الحضور، وهو أمر طبيعي، تصبح العاطفة "أنت" مؤقتًا. غالبًا ما تتراكم حلقة مفرغة بين تفكيرك والعاطفة: فهي تغذي بعضها البعض. يخلق نمط التفكير انعكاسًا مكبرًا لنفسه في شكل عاطفة، ويظل التردد الاهتزازي للعاطفة يغذي نمط التفكير الأصلي. من خلال التركيز ذهنيًا على الموقف أو الحدث أو الشخص الذي هو السبب المتصور للعاطفة، تغذي الفكرة الطاقة للعاطفة، والتي بدورها تنشط نمط التفكير، وما إلى ذلك.

في الأساس، كل العواطف هي تعديلات على عاطفة بدائية واحدة غير متمايزة لها أصلها في فقدان الوعي بمن أنت خارج الاسم والشكل. بسبب طبيعته غير المتمايزة، من الصعب العثور على اسم يصف هذه العاطفة بدقة. "الخوف" يقترب، ولكن بصرف النظر عن الشعور المستمر بالتهديد، فإنه يتضمن أيضًا إحساسًا عميقًا بالتخلي وعدم الاكتمال. قد يكون من الأفضل استخدام مصطلح غير متمايز مثل تلك العاطفة الأساسية وتسميتها ببساطة "الألم". واحدة من المهام الرئيسية للعقل هي محاربة أو إزالة هذا الألم العاطفية، وهو أحد أسباب نشاطه المتواصل، ولكن كل ما يمكن تحقيقه هو التستر عليها مؤقتًا. في الواقع، كلما كان العقل يكافح للتخلص من الألم، كلما زاد الألم. لا يمكن للعقل أن يجد الحل، ولا يمكنه أن يسمح لك بإيجاد الحل، لأنه في حد ذاته جزء جوهري من "المشكلة". تخيل قائد شرطة يحاول العثور على مفتعل حرائق عندما يكون مفتعل الحرائق هو رئيس الشرطة. لن تتحرر من هذا الألم حتى تتوقف عن استخلاص إحساسك بالذات من التماهي مع العقل، أي من الأنا. ثم يتم إسقاط العقل من مكان قوته ويكشف عن نفسه على أنه طبيعتك الحقيقية. نعم، أعرف ما ستسأله.

كنت سأسأل: ماذا عن المشاعر الإيجابية مثل الحب والفرح؟

إنهم لا ينفصلون عن حالتك الطبيعية من الترابط الداخلي مع الكينونة. لمحات من الحب والفرح أو لحظات قصيرة من السلام العميق ممكنة كلما حدثت فجوة في تيار الفكر. بالنسبة لمعظم الناس، نادراً ما تحدث مثل هذه الفجوات عن طريق الصدفة فقط، في اللحظات التي يتم فيها جعل العقل "عاجزًا عن الكلام"، وأحيانًا يتم تشغيله بواسطة الجمال العظيم أو المجهود البدني الشديد أو حتى الخطر الكبير. فجأة، هناك سكون داخلي. وداخل هذا السكون هناك فرح خفي ولكن شديد، هناك حب، هناك سلام.

عادة، تكون هذه اللحظات قصيرة الأجل، حيث يستأنف العقل بسرعة نشاطه في صنع الضوضاء الذي نسميه التفكير. الحب والفرح والسلام لا يمكن أن تزدهر حتى تحرر نفسك من هيمنة العقل. لكنها ليست ما أسميه العواطف. إنهم تكمن خارج العواطف، على مستوى أعمق بكثير. لذلك عليك أن تصبح واعياً تماماً لعواطفك وأن تكون قادراً على الشعور بها قبل أن تشعر بما هو أبعد منها. العاطفة تعني حرفيا "الاضطراب". الكلمة مشتقة من الكلمة اللاتينية emovere، والتي تعني "الإزعاج".

الحب والفرح والسلام هي حالات عميقة من الكينونة أو بالأحرى ثلاثة جوانب من حالة الترابط الداخلي مع الكينونة. على هذا النحو، ليس لديهم عكس ذلك. هذا لأنهم ينشأون من ما وراء العقل. العواطف، من ناحية أخرى، كونها جزءا من العقل الثنائي، تخضع لقانون الأضداد. هذا يعني ببساطة أنه لا يمكنك الحصول على الخير دون السيئ. لذلك في الحالة غير المستنيرة والمحددة للعقل، ما يسمى أحيانًا بشكل خاطئ بالفرح هو جانب المتعة قصير العمر في دورة الألم / المتعة المتناوبة باستمرار. المتعة مستمدة دائمًا من شيء خارجك، بينما ينشأ الفرح من الداخل. الشيء الذي يمنحك المتعة اليوم سيعطيك الألم غدًا، أو سيتركك، لذا فإن غيابه سيعطيك الألم. وما يشار إليه غالبًا باسم الحب قد يكون ممتعًا ومثيرًا لفترة من الوقت، لكنه تشبث بالإدمان، حالة شديدة الاحتياج يمكن أن تتحول إلى نقيضها بضغطة زر. العديد من علاقات "الحب"، بعد مرور النشوة الأولية، تتأرجح في الواقع بين "الحب" والكراهية والجاذبية والهجوم.

الحب الحقيقي لا يجعلك تعاني. كيف يمكن ذلك؟ لا يتحول فجأة إلى كراهية، ولا يتحول الفرح الحقيقي إلى ألم. كما قلت، حتى قبل أن تستنير قبل أن تحرر نفسك من عقلك، قد تحصل على لمحات من الفرح الحقيقي، أو الحب الحقيقي، أو السلام الداخلي العميق،

لا يزال حيًا ولكن نابضًا بالحياة. هذه هي جوانب من طبيعتك الحقيقية، والتي عادة ما يحجبها العقل. حتى داخل علاقة "طبيعية" تسبب الإدمان، يمكن أن تكون هناك لحظات يمكن فيها الشعور بوجود شيء أكثر أصالة، شيء غير قابل للفساد. لكنها لن تكون سوى لمحات، سيتم تغطيتها قريبًا مرة أخرى من خلال تدخل العقل. قد يبدو بعد ذلك أن لديك شيئًا ثمينًا جدًا وفقدته، أو قد يقنعك عقلك بأنه كان مجرد وهم على أي حال. الحقيقة هي أنه لم يكن وهمًا، ولا يمكنك أن تخسره. إنه جزء من حالتك الطبيعية، والتي يمكن حجبها ولكن لا يمكن تدميرها من قبل العقل. حتى عندما تكون السماء ملبدة بالغيوم، فإن الشمس لم تختف. انها لا تزال هناك على الجانب الآخر من الغيوم.

يقول بوذا أن الألم أو المعاناة تنشأ من خلال الرغبة أو التتوق، ولكي نكون متحررين من الألم، نحتاج إلى قطع روابط الرغبة.

كل الرغبة الشديدة هي العقل الذي يبحث عن الخلاص أو تحقيق الأشياء الخارجية وفي المستقبل كبديل لفرح الكينونة. طالما أنا ذهني، فأنا تلك الرغبة الشديدة، تلك الاحتياجات، الرغبات، المتعلقات، والنفور، وبصرف النظر عنها لا يوجد "أنا" إلا كاحتمال بسيط، إمكانات غير محققة، بذرة لم تنبت بعد. في تلك الحالة، حتى رغبتي في أن أصبح حرة أو مستنير هي مجرد شغف آخر للتحقيق أو الإكمال في المستقبل. لذلك لا تسعى إلى التحرر من الرغبة أو "تحقيق" التنوير. كن حاضرا. كن هناك كمراقب للعقل. بدلاً من الاقتباس من بوذا، كن بوذا، كن "الشخص المستيقظ"، وهو ما تعنيه كلمة بوذا.

لقد كان البشر في قبضة الألم لدهور، منذ أن سقطوا من حالة النعمة، ودخلوا عالم الوقت والعقل، وفقدوا الوعي بالكينونة. في تلك المرحلة، بدأوا ينظرون إلى أنفسهم على أنهم شظايا لا معنى لها في كون غريب، غير متصل بالمصدر وببعضهم البعض.

الألم أمر لا مفر منه طالما تم تحديده مع عقلك، وهذا يعني طالما كنت فاقد الوعي، أعني من الناحية الروحية. أنا أتحدث هنا في المقام الأول عن الألم العاطفي، والذي هو أيضا السبب الرئيسي للألم الجسدي والأمراض الجسدية. الاستياء والكراهية والشفقة على الذات والشعور بالذنب والغضب والاكتئاب والغيرة وما إلى ذلك، حتى أدنى تهيج، كلها أشكال من الألم. وكل متعة أو عاطفة عالية تحتوي في حد ذاتها على بذرة الألم: نقيضها الذي لا ينفصل، والذي سيظهر في الوقت المناسب.

أي شخص قد تناول المخدرات من أي وقت مضى للحصول على " نشوة عالية" سوف يعرف أن النشوة العالية تتحول في نهاية المطاف إلى مستوى إنخفاض، أي أن المتعة تتحول إلى شكل من أشكال الألم. يعرف الكثير من الناس أيضًا من تجربتهم الخاصة مدى سهولة وسرعة تحول العلاقة الحميمة من مصدر للمتعة إلى مصدر للألم. من منظور أعلى، كل من الأقطاب السلبية والإيجابية هي وجوه لنفس العملة،

كلاهما جزء من الألم الكامن الذي لا ينفصل عن حالة الوعي الأنانية المحددة للعقل.

هناك مستويان لألمك: الألم الذي تخلقه الآن، والألم من الماضي الذي لا يزال يعيش في عقلك وجسمك. التوقف عن خلق الألم في الوقت الحاضر وتذويب الألم الماضي هذا هو ما أريد أن أتحدث عنه الآن.

# قوة الآن

# الفصل الثاني

# قوة الآن

## الوعي: المخرج من الألم

# قوة الآن

## لا تخلق المزيد من الألم في الحاضر

حياة أي شخص ليست خالية تماما من الألم والحزن. أليس الأمر يتعلق بتعلم العيش معهم بدلاً من محاولة تجنبهم؟

الجزء الأكبر من الألم البشري غير ضروري. إنه مخلوق ذاتيًا طالما أن العقل غير الملحوظ يدير حياتك.

الألم الذي تخلقه الآن هو دائمًا شكل من أشكال عدم القبول، شكل من أشكال المقاومة اللاواعية لما هو موجود. على مستوى الفكر، المقاومة هي شكل من أشكال الحكم. على المستوى العاطفي، هو شكل من أشكال السلبية. تعتمد شدة الألم على درجة المقاومة للحظة الحالية، وهذا بدوره يعتمد على مدى قوة تحديدك بعقلك. العقل يسعى دائما إلى إنكار الآن والهروب منه. وبعبارة أخرى، كلما تم تحديدك بعقلك، كلما عانيت أكثر. أو قد تضعها على هذا النحو: كلما كنت قادرًا على تكريم وقبول الآن، كلما كنت خاليًا من الألم والمعاناة وخاليًا من العقل الأناني.

لماذا ينكر العقل عادة أو يقاوم الآن؟ لأنه لا يمكن أن يعمل ويبقى في السيطرة دون وقت، وهو الماضي والمستقبل، لذلك فإنه يرى الآن السرمدية كتهدد. الوقت والعقل في الواقع لا ينفصلان.

تخيل الأرض خالية من الحياة البشرية، تسكنها فقط النباتات والحيوانات. هل سيكون لها ماضي ومستقبل؟ هل يمكننا أن نتحدث عن الوقت بأي طريقة ذات معنى؟ السؤال "كم الساعة الآن؟" أو "ما هو تاريخ اليوم؟" إذا كان أي شخص هناك ليسأل سيكون بلا معنى تماما. شجرة البلوط أو النسر سيكون مرتبك من قبل مثل هذا السؤال. "كم الساعة؟" سيسألون . "حسنًا، بالطبع، إنها الآن. الساعة هي الآن. ماذا يوجد غير ذلك؟"

نعم، نحن بحاجة إلى العقل وكذلك الوقت للعمل في هذا العالم، ولكن هناك نقطة حيث يأخذون حياتنا، وهذا هو المكان الذي يبدأ فيه الخلل الوظيفي والألم والحزن.

العقل، للتأكد من أنه لا يزال في السيطرة، ويسعى باستمرار لتغطية اللحظة الحالية من الماضي والمستقبل، وبالتالي، عندما تغطى الحيوية وإمكانات إبداعية لانهائية من الكينونة، التى لا تنفصل عن الآن، بالوقت، تصبح طبيعتك الحقيقية محجوبة من قبل العقل. لقد تراكم عبء ثقيل متزايد من الوقت في العقل البشري. يعاني جميع الأفراد تحت هذا العبء، لكنهم يستمرون أيضًا في إضافته في كل لحظة عندما يتجاهلون أو ينكرون تلك اللحظة الثمينة أو يختزلونها إلى وسيلة للوصول إلى لحظة مستقبلية، موجودة فقط في العقل، وليس في الواقع. إن تراكم الوقت في العقل البشري الجماعي والفردي يحمل أيضًا قدرًا كبيرًا من الألم المتبقي من الماضي.

إذا لم تعد ترغب في خلق الألم لنفسك وللآخرين، إذا لم تعد ترغب في إضافة بقايا ألم الماضي الذي لا تزال تعيش فيك، فلا تخلق المزيد من الوقت، أو على الأقل ليس أكثر مما هو ضروري للتعامل مع الجوانب العملية لحياتك. كيف تتوقف عن خلق الوقت؟ لا تنسى أن الحاضر هو كل ما لديك. اجعل الآن المحور الرئيسي لحياتك. في حين أنك قبل أن تسكن في الوقت المناسب وتقوم بزيارات قصيرة إلى الآن، لديك مكان سكنك في الآن وقيام بزيارات قصيرة إلى الماضي والمستقبل عند الحاجة للتعامل مع الجوانب العملية لحالتك الحياتية. قل دائمًا "نعم" للحظة الحالية. ما الذي يمكن أن يكون أكثر عبثًا، وأكثر جنونًا، من خلق مقاومة داخلية لشيء موجود بالفعل؟ ما الذي يمكن أن يكون أكثر جنونًا من معارضة الحياة نفسها، والتي هي الآن ودائمًا الآن؟ استسلم له. قل "نعم" للحياة وانظر كيف تبدأ الحياة فجأة في العمل من أجلك وليس ضدك.

¤

في بعض الأحيان تكون اللحظة الحالية غير مقبولة أو غير سارة أو فظيعة.

هي كما هي. لاحظ كيف يسميه العقل وكيفية عملية وضع التسمية هذا، هذا الجلوس المستمر في الحكم، يخلق الألم والتعاسة. من خلال مشاهدة آليات العقل، يمكنك الخروج من أنماط المقاومة، ويمكنك بعد ذلك السماح للحظة الحالية أن تكون. هذا سوف يعطيك طعم حالة الحرية الداخلية من الظروف الخارجية، حالة السلام الداخلي الحقيقي. ثم انظر إلى ما يحدث، واتخذ إجراءً إذا لزم الأمر أو كان ذلك ممكنًا.

اقبل ثم تصرف. مهما كانت اللحظة الحالية، تقبلها كما لو كنت قد اخترتها. دائما العمل معها، وليس ضدها. اجعلها

صديقتك وحليفتك، وليست عدوك. هذا سيغير حياتك كلها بأعجوبة.

¤

# قوة الآن

## الألم الماضي: حل ألم الجسم

طالما أنك غير قادر على الوصول إلى قوة الآن، فإن كل ألم عاطفي تختبره يترك وراءه بقايا من الألم التي تعيش فيك. تندمج مع الألم من الماضي، التي كانت موجودة بالفعل، وتصبح مستقرة في عقلك وجسمك. هذا، بالطبع، يشمل الألم الذي عانيته كطفل، والناجم عن فقدان الوعي في العالم الذي ولدت فيه.

هذا الألم المتراكم هو حقل طاقة سلبي يشغل جسمك وعقلك. إذا نظرت إليه ككيان غير مرئي في حد ذاته، فأنت تقترب من الحقيقة. إنه الألم العاطفي - الجسم. لديها وضعين من الكينونة: نائمة ونشطة. قد يكون جسم الألم خاملاً بنسبة 90 في المائة من الوقت ؛ في شخص غير سعيد للغاية، على الرغم من أنه قد يكون نشطًا حتى صفر في المائة من الوقت. بعض الناس يعيشون بشكل كامل تقريبا من خلال آلام الجسم، في حين أن آخرين قد يواجهوه ذلك فقط في حالات معينة، مثل العلاقات الحميمة، أو الحالات المرتبطة فقدان الماضي أو التخلي، والأذى الجسدي أو العاطفي، وهلم جرا. أي شيء يمكن أن يؤدي إلى ذلك، خاصة إذا كان له صدى مع نمط الألم من ماضيك. عندما يكون مستعدا للاستيقاظ من مرحلته النائمة، حتى الفكر أو الملاحظة البريئة التي أدلى بها شخص قريب منك يمكن أن تنشطه.

بعض أجسام الألم بغيضة ولكنها غير ضارة نسبيًا، على سبيل المثال مثل الطفل الذي لا يتوقف عن الأنين. والبعض الآخر وحوش شريرة ومدمرة، شياطين حقيقية. بعضها عنيف جسديًا؛ والكثير منها عنيف عاطفيًا. سيهاجم البعض الأشخاص من حولك أو بالقرب منك، بينما قد يهاجمك الآخرون، مضيفهم. تصبح الأفكار والمشاعر التي لديك حول حياتك سلبية للغاية ومدمرة للذات. وغالبا ما تنشأ الأمراض والحوادث بهذه الطريقة. بعض أجسام الألم تدفع مضيفيها إلى الانتحار. عندما تعتقد أنك تعرف شخصًا ثم تواجه فجأة هذا الغريب السيئ لأول مرة، فأنت في صدمة كبيرة. ومع ذلك، من المهم ملاحظة ذلك في نفسك أكثر من شخص آخر.

احترس من أي علامة على التعاسة في نفسك، بأي شكل من الأشكال قد تكون صحوة جسم الألم. هذا يمكن أن يأخذ شكل تهيج، نفاد الصبر، مزاج حزين، والرغبة في الأذى، والغضب، والهيجان، والاكتئاب، والحاجة إلى بعض الدراما في علاقتك، وهلم جرا. امسكه في اللحظة التي يستيقظ فيها من حالته النائمة. يريد جسم الألم البقاء على قيد الحياة، تمامًا مثل أي كيان آخر في الوجود، ولا يمكنه البقاء على قيد الحياة إلا إذا جعلك تتعرف عليه دون وعي. يمكن أن ينهض بعد ذلك، ويأخذك، "يصبح أنت"، ويعيش من خلالك. يحتاج إلى الحصول على "طعامه" من خلالك. سوف يتغذى على أي تجربة يتردد صداها بنوعها الخاص من الطاقة، أي شيء يخلق المزيد من الألم بأي شكل من الأشكال: الغضب، التدميرية، الكراهية، الحزن، الدراما العاطفية، العنف، وحتى المرض. لذا فإن جسم الألم، عندما يأخذك، سيخلق موقفًا في حياتك يعكس تردد طاقته حتى يتغذى عليها. الألم يمكنه أن يتغذى فقط على الألم. الألم لا يمكنه أن يتغذى على الفرح. يجده غير قابل للهضم تماما.

بمجرد أن يأخذك جسد الألم، فأنت تريد المزيد من الألم. تصبح ضحية أو مرتكب جريمة. تريد إلحاق الألم، أو تريد أن تعاني من الألم، أو كليهما. لا يوجد فرق كبير بين الاثنين. أنت لا تدرك هذا، بالطبع، وسوف تدعي بشدة أنك لا تريد الألم. لكن انظر عن كثب وستجد أن تفكيرك وسلوكك مصممان للحفاظ على استمرار الألم، لنفسك وللآخرين. إذا كنت مدركًا حقًا لذلك، فإن النمط سوف يذوب، لأن الرغبة في المزيد من الألم هو جنون، ولا أحد مجنون بوعي.

إن جسم الألم، وهو الظل المظلم الذي خلق الأنا، يخاف في الواقع من ضوء وعيك. إنه يخشى أن يتم اكتشافه. يعتمد بقاءه على هويتك اللاواعية معه، وكذلك على خوفك اللاواعي من مواجهة الألم الذي يعيش فيك. ولكن إذا لم تواجه الأمر، إذا لم تجلب ضوء وعيك إلى الألم، فسوف تضطر إلى إعادة عيشه مرارًا وتكرارًا. قد يبدو لك جسد الألم كوحش خطير لا يمكنك تحمل النظر إليه، لكنني أؤكد لك أنه شبح غير جوهري لا يمكن أن يسود ضد قوة وجودك.

تنص بعض التعاليم الروحية على أن كل الألم هي في النهاية وهم، وهذا صحيح. والسؤال هو: هل هذا صحيح بالنسبة لك؟ مجرد الاعتقاد لا يجعله صحيحا. هل ترغب في تجربة الألم لبقية حياتك والاستمرار في القول إنه وهم؟ هل هذا يحررك

من شدة الألم؟ ما يهمنا هنا هو كيف يمكنك تحقيق هذه الحقيقة، أي جعلها حقيقية في تجربتك الخاصة.

لذا فإن جسم الألم لا يريدك أن تراقبه مباشرة وتراه على حقيقته. في اللحظة التي تلاحظه، وتشعر بمجال طاقته بداخلك، وتلفت انتباهك إليه، يتم كسر الهوية. لقد جاء بُعد أعلى من الوعي. أسميه الحضور. أنت الآن الشاهد أو المراقب لجسم الألم. هذا يعني أنه لم يعد بإمكانه استخدامك بعد الآن من خلال التظاهر بأنك أنت، ولم يعد بإمكانه تجديد نفسه من خلالك. لقد وجدت قوتك الأعمق. لقد وصلت إلى قوة الآن.

ماذا يحدث لجسم الألم عندما نصبح واعين بما يكفي لكسر هويتنا معه؟

اللاوعي يخلقه؛ الوعي يحوله إلى نفسه. عبر القديس بولس عن هذا المبدأ العالمي بشكل جميل: "كل شيء يظهر من خلال عرضه للضوء، وكل ما يتعرض للضوء يصبح ضوءًا". تماما كما لا يمكنك محاربة الظلام، لا يمكنك محاربة جسم الألم.

إن محاولة القيام بذلك من شأنها أن تخلق صراعًا داخليًا وبالتالي المزيد من الألم. مشاهدته تكفي. مشاهدته يعني قبوله كجزء من ما هو في تلك اللحظة.

يتكون جسم الألم من طاقة الحياة المحاصرة التي انفصلت عن مجال الطاقتك الكلية وأصبحت مستقلة مؤقتًا من خلال عملية تحديد العقل غير الطبيعية. لقد انقلب على نفسه وأصبح معادي للحياة، مثل حيوان يحاول أن يلتهم ذيله. لماذا تعتقد أن حضارتنا أصبحت مدمرة للحياة؟ لكن حتى القوى المدمرة للحياة لا تزال طاقة الحياة.

عندما تبدأ في التشويش وتصبح المراقب، سيستمر جسم الألم في العمل لفترة من الوقت وسيحاول خداعك للتعرف عليه مرة أخرى. على الرغم من أنك لم تعد تنشطه من خلال تحديد هويتك، إلا أنه يتمتع بزخم معين، تمامًا مثل عجلة الدوران التي ستستمر في الدوران لفترة من الوقت حتى عندما لا يتم دفعها. في هذه المرحلة، قد يخلق أيضًا آلامًا جسدية وآلامًا في أجزاء مختلفة من الجسم، لكنها لن تدوم. ابقوا حاضرين، ابقوا واعين. كن حارسًا دائمًا لمساحتك الداخلية. تحتاج إلى أن تكون حاضرا بما فيه الكفاية لتكون قادراً على مشاهدة جسم الألم مباشرة وتشعر بطاقته. عندها لا يمكنه السيطرة على تفكيرك. في اللحظة التي يتواءم فيها تفكيرك مع مجال طاقة جسم الألم

، انت تتحد معه ومرة أخرى تطعمه أفكارك.

على سبيل المثال، إذا كان الغضب هو اهتزاز الطاقة السائد لجسم الألم وكنت تفكر في أفكار غاضبة، وتفكر في ما فعله شخص ما لك أو ما ستفعله به، فقد أصبحت فاقدًا للوعي، وأصبح جسم الألم "أنت". حيث يوجد الغضب يوجد تحته الألم دائما. أو عندما يأتي مزاج مظلم عليك وتبدأ في الدخول في نمط ذهني سلبي والتفكير في مدى فظاعة حياتك، فقد أصبح تفكيرك متوافقًا مع جسم الألم، وأصبحت فاقدًا للوعي وعرضة لهجوم جسم الألم. "اللاوعي"، الطريقة التي أستخدم بها الكلمة هنا، تعني أن يتم تحديدها بنمط عقلي أو عاطفي. وهذا يعني الغياب التام للمراقب.

إن الاهتمام الواعي المستمر يقطع الصلة بين جسم الألم وعمليات تفكيرك ويؤدي إلى عملية التحويل. يبدو الأمر كما لو أن الألم يصبح وقودًا للهب وعيك، والذي يحترق بعد ذلك بشكل أكثر إشراقًا نتيجة لذلك. هذا هو المعنى الباطني للفن القديم للخيمياء: تحويل المعدن الأساسي إلى ذهب، من المعاناة إلى وعي. يتم شفاء الانقسام الداخلي، وتصبح كاملاً مرة أخرى. مسؤوليتك إذن ليست خلق المزيد من الألم.

واسمحوا لي أن ألخص العملية. ركز انتباهك على الشعور بداخلك. اعلم أن هذا هو جسم الألم. تقبل أنه موجود. لا تفكر في الأمر لا تدع الشعور يتحول إلى تفكير. لا تحكم أو تحلل. لا تجعل هوية لنفسك منه. ابق حاضرًا، واستمر في مراقبة ما يحدث بداخلك. لا تدرك الألم العاطفي فحسب، بل ادرك أيضًا "الشخص الذي يلاحظ"، المراقب الصامت. هذه هي قوة الآن، قوة وجودك الواعي. وبعد ذلك، انظر ماذا سيحدث.

¤

بالنسبة للعديد من النساء، يستيقظ جسم الألم بشكل خاص في الوقت الذي يسبق تدفق الحيض. سأتحدث عن هذا والسبب في ذلك بمزيد من التفصيل في وقت لاحق. الآن، اسمحوا لي أن أقول هذا فقط: إذا كنت قادرًا على البقاء في حالة تأهب وحضور في ذلك الوقت ومشاهدة كل ما تشعر به في الداخل، بدلاً من أن يتم الاستيلاء عليه، فإنه يوفر فرصة لأقوى ممارسة روحية، ويصبح التحويل السريع لكل الألم الماضي ممكنًا.

# قوة الآن

## تحديد الأنا مع جسم الألم

العملية التي وصفتها للتو قوية للغاية ولكنها بسيطة. يمكن تعليمها لطفل، ونأمل في يوم من الأيام أن تكون أحد الأشياء الأولى التي يتعلمها الأطفال في المدرسة. بمجرد أن تفهم المبدأ الأساسي لوجودك كمراقب لما يحدث بداخلك و "تفهمه" من خلال تجربته، يكون لديك تحت تصرفك أقوى أداة تحويلية.

هذا لا يعني أنك قد تواجه مقاومة داخلية شديدة لعدم التعرف على ألمك. ستكون هذا هو الحال خاصة إذا كنت قد عشت بشكل وثيق مع جسم الألم العاطفية لمعظم حياتك ويتم استثمار جزء كبير أو جزء كبير من إحساسك بالذات فيه. ما يعنيه هذا هو أنك جعلت نفسك غير سعيد من جسدك المؤلم وتعتقد أن هذا الخيال من صنع العقل هو من أنت. في هذه الحالة، فإن الخوف اللاواعي من فقدان هويتك سيخلق مقاومة قوية لأي تمييز. وبعبارة أخرى، كنت تفضل أن تكون في الألم أن تكون جسم الألم من أن تأخذ قفزة في المجهول والمخاطرة بفقدان الذات غير السعيدة المألوفة.

إذا كان هذا ينطبق عليك، راقب المقاومة داخل نفسك. لاحظ التعلق بألمك. كن حذرا جدا. لاحظ المتعة الغريبة التي تستمدها من كونك غير سعيد. لاحظ الإكراه على التحدث أو التفكير في الأمر. المقاومة ستتوقف إذا جعلتها واعية. يمكنك بعد ذلك جذب انتباهك إلى جسد الألم، والبقاء حاضرًا كشاهد، وبالتالي بدء تحويله.

انت الوحيدة القادر على فعل هذا. لا يُمكن لأحدٍ غيرك القيام به. ولكن إذا كنت محظوظًا بما يكفي للعثور على شخص واعٍ بشكل مكثف، إذا كان بإمكانك أن تكون معهم وتنضم إليهم في حالة الحضور، فقد يكون ذلك مفيدًا وسيسرع الأمور. بهذه الطريقة، سوف تنمو إضاءتك بسرعة أقوى. عندما يتم وضع حطب بدأ للتو في الحرق بجوار حطب يحترق بشدة، وبعد فترة من الوقت يتم فصلهما مرة أخرى،

سيتم حرق الحطب الأول بكثافة أكبر بكثير. بعد كل شيء، إنها نفس النار. أن تكون مثل هذه النار هي واحدة من وظائف المعلم الروحي. قد يكون بعض المعالجين قادرين أيضًا على أداء هذه الوظيفة، بشرط أن يكونوا قد تجاوزوا مستوى العقل ويمكنهم إنشاء حالة من الوجود الواعي المكثف والحفاظ عليها أثناء عملهم معك.

# قوة الآن

## أصل الخوف

لقد ذكرت الخوف كجزء من ألمنا العاطفي الأساسي. كيف ينشأ الخوف، ولماذا يوجد الكثير منه في حياة الناس؟ أليس مقدار معين من الخوف هو مجرد حماية صحية للذات؟ إذا لم يكن لدي خوف من النار، فقد أضع يدي فيها وأحترق. السبب في أنك لا تضع يدك في النار ليس بسبب الخوف، بل لأنك تعرف أنك ستحترق. لا تحتاج إلى الخوف لتجنب الخطر غير الضروري فقط الحد الأدنى من الذكاء والحس السليم. وبالنسبة لهذه المسائل العملية، من المفيد تطبيق الدروس المستفادة في الماضي. الآن إذا هددك شخص ما بالنار أو بالعنف الجسدي، فقد تواجه شيئًا مثل الخوف. هذا غريزي يتقلص من الخطر، ولكن ليس الحالة النفسية للخوف التي نتحدث عنها هنا.

الحالة النفسية للخوف منفصلة عن أي خطر مباشر ملموس وحقيقي. يأتي في أشكال كثيرة: عدم الارتياح، القلق، التوتر، العصبية، الجزع، الرهبة، الرهاب، وما إلى ذلك. هذا النوع من الخوف النفسي هو دائما شيء قد يحدث، وليس من شيء يحدث الآن. أنت هنا والآن، بينما عقلك في المستقبل. هذا يخلق فجوة القلق. وإذا تم تحديدك بعقلك وفقدت الاتصال مع قوة وبساطة الآن، فإن فجوة القلق هذه ستكون رفيقك الدائم. يمكنك دائمًا التعامل مع اللحظة الحالية، لكن لا يمكنك التعامل مع شيء ما هو مجرد إسقاط ذهني لا يمكنك التعامل معه في المستقبل.

علاوة على ذلك، طالما تم تحديدك بعقلك، فإن الأنا تدير حياتك، كما أشرت سابقًا. بسبب طبيعتها الوهمية، وعلى الرغم من آليات الدفاع المتقنة، فإن الأنا ضعيفة للغاية وغير آمنة، وترى نفسها باستمرار تحت التهديد. هذا، بالمناسبة، هو الحال حتى لو كان الأنا واثقا جدا ظاهريا. الآن تذكر أن العاطفة هي رد فعل الجسم على عقلك. ما هي الرسالة التي يتلقاها الجسد باستمرار من الأنا، الذات الزائفة،

من صنع العقل؟ خطر، أنا تحت التهديد. وما هي المشاعر التي تولدها هذه الرسالة المستمرة؟ الخوف بالطبع.

يبدو أن الخوف له العديد من الأسباب. الخوف من الخسارة، والخوف من الفشل، والخوف من التعرض للأذى، وهلم جرا، ولكن في نهاية المطاف كل الخوف هو خوف الأنا من الموت، والفناء. بالنسبة للأنا، الموت دائما قاب قوسين أو أدنى. في هذه الحالة الذهنية، يؤثر الخوف من الموت على كل جانب من جوانب حياتك. على سبيل المثال، حتى هذا الشيء الذي يبدو تافهاً و "طبيعياً" مثل القهري يحتاج إلى أن يكون على حق في الجدال وأن يجعل الشخص الآخر مخطئًا في الدفاع عن الموقف العقلي الذي حددته بسبب الخوف من الموت. إذا كنت تتعرف على موقف عقلي، إذا كنت مخطئًا، فإن إحساسك بالذات القائم على العقل مهدد بشكل خطير بالإبادة. لذلك أنت كما الأنا لا يمكن أن تحمل أن تكون خاطئاً. أن تكون مخطئًا يعني أن تموت. لقد خُضت الحروب حول هذا الموضوع، وانهارت علاقات لا حصر لها.

بمجرد أن تفك الارتباط مع عقلك، سواء كنت على صواب أو خطأ، لا فرق في إحساسك بالذات على الإطلاق، لذا فإن الحاجة القهرية واللاوعي العميق إلى أن تكون على حق، وهو شكل من أشكال العنف، لن يكون موجودًا بعد الآن. يمكنك أن تذكر بثبات وحزم ما تشعر به أو ما تفكر فيه، ولكن لن يكون هناك عدوانية أو دفاعية حيال ذلك. ثم يستمد إحساسك بالذات من مكان أعمق وأكثر صدقًا داخل نفسك، وليس من العقل. احترس من أي نوع من الدفاع داخل نفسك. ما الذي تدافع عنه؟ هوية وهمية، صورة في عقلك، كيان وهمي. من خلال جعل هذا النمط واعيًا، من خلال مشاهدته، فإنك لا تتعرف عليه. في ضوء وعيك، سوف يذوب النمط اللاواعي بسرعة. هذه هي نهاية كل الحجج وألعاب السلطة، والتي هي تآكل جدا للعلاقات. السلطة على الآخرين هي ضعف متنكر في شكل قوة. القوة الحقيقية في الداخل، وهي متاحة لك الآن.

لذا فإن أي شخص يتم تحديده بعقله، وبالتالي، منفصل عن قوته الحقيقية، وذاته العميقة المتجذرة في الكينونة، سيكون لديه خوف كرفيق دائم له. عدد الأشخاص الذين تجاوزوا العقل لا يزال صغيرًا للغاية، لذلك يمكنك أن تفترض أن كل شخص تقابله أو تعرفه يعيش في حالة من الخوف. فقط شدته تختلف. يتأرجح بين القلق والرهبة في أحد طرفي المقياس وبين عدم الارتياح الغامض والشعور البعيد بالتهديد في الطرف

الآخر. معظم الناس يصبحون واعين به فقط عندما يتخذ أحد أشكاله الأكثر حدة.

# قوة الآن

## الأنا تبحث عن الكمال

جانب آخر من الألم العاطفي الذي هو جزء جوهري من العقل الأناني هو شعور عميق الجذور من عدم الاكتمال أو النقص، من عدم كونه كامل. في بعض الناس، هذا هو واعية، في حالات أخرى فاقد الوعي. إذا كان واعياً، فإنه يظهر كشعور مقلق ومستمر بعدم الجدارة أو الخير بما فيه الكفاية. إذا كان فاقد الوعي، فسيتم الشعور به بشكل غير مباشر فقط باعتباره شغفًا شديدًا ورغبة واحتياجًا. في كلتا الحالتين، غالبًا ما يدخل الناس في السعي القهري لإرضاء الأنا والأشياء التي يمكن التعرف عليها من أجل ملء هذه الفجوة التي يشعرون بها. لذلك يسعون جاهدين وراء الممتلكات أو المال أو النجاح أو السلطة أو الاعتراف أو علاقة خاصة، بشكل أساسي حتى يشعروا بالرضا عن أنفسهم، ويشعرون بمزيد من الكمال. ولكن حتى عندما يصلون إلى كل هذه الأشياء، سرعان ما يجدون أن الثقب لا يزال هناك، وأنه لا قاع له. ثم هم حقا في ورطة، لأنهم لا يستطيعون خداع أنفسهم بعد الآن. حسنا، يمكنهم القيام به، ولكن الأمر يصبح أكثر صعوبة.

طالما أن العقل الأناني يدير حياتك، لا يمكنك أن تكون مرتاحًا حقًا؛ لا يمكنك أن تكون في سلام أو كمال إلا لفترات قصيرة عندما تحصل على ما تريد، عندما يتم تحقيق الرغبة الشديدة. نظرًا لأن الأنا هي إحساس مشتق بالذات، فإنها تحتاج إلى التعرف على الأشياء الخارجية. يجب الدفاع عنها وتغذيتها باستمرار. تتعلق تعريفات الأنا الأكثر شيوعًا بالممتلكات، والعمل الذي تقوم به، والمكانة الاجتماعية والاعتراف، والمعرفة والتعليم، والمظهر الجسدي، والقدرات الخاصة، والعلاقات، والتاريخ الشخصي والعائلي، وأنظمة المعتقدات، وغالبًا ما تكون أيضًا سياسية وقومية وعرقية ودينية وهويات جماعية أخرى. لا شيء من هذه هو أنت. هل تجد هذا مخيفا؟ أم أنه من المريح معرفة ذلك؟ كل هذه الأشياء سوف تضطر إلى للتلاشي عاجلا أم آجلا. ربما تجد أنه من الصعب تصديق ذلك، وأنا بالتأكيد لا أطلب منك أن تصدق أن هويتك لا يمكن العثور عليها في أي من هذه الأشياء. ستعرف حقيقة ذلك بنفسك. ستعرف ذلك على أبعد تقدير عندما تشعر أن الموت يقترب. الموت هو تجريد لكل ذلك

ليس أنت. سر الحياة هو أن "تموت قبل أن تموت" وتجد أنه لا يوجد موت.

# قوة الآن

# الفصل الثالث

# قوة الآن

## التحرك بعمق في الوقت الحاضر

## لا تبحث عن نفسك في العقل

أشعر أنه لا يزال هناك الكثير الذي أحتاجه للتعرف على طرق عمل ذهني قبل أن أتمكن من الوصول إلى أي مكان بالقرب من الوعي الكامل أو التنوير الروحي.

لا، أنت لا تحتاج لذلك. لا يمكن حل مشاكل العقل على مستوى العقل. بمجرد أن تفهم الخلل الوظيفي الأساسي، ليس هناك الكثير مما تحتاج إلى تعلمه أو فهمه. دراسة تعقيدات العقل قد تجعلك طبيب نفساني جيد، ولكن القيام بذلك لن يأخذك أبعد من العقل، تماما كما أن دراسة الجنون ليست كافية لخلق العقل. لقد فهمت بالفعل الآليات الأساسية للحالة اللاواعية: التماهي مع العقل، الذي يخلق الذات الزائفة، الأنا، كبديل عن ذاتك الحقيقية المتجذرة في الكينونة. تصبح مثل "غصن مقطوع من الكرمة"، كما قال يسوع.

احتياجات الأنا لا حصر لها. إنه (الأنا) يشعر بالضعف والتهديد ويعيش في حالة من الخوف والعوز. بمجرد أن تعرف كيف يعمل الخلل الوظيفي الأساسي، ليست هناك حاجة لاستكشاف جميع مظاهره التي لا تعد ولا تحصى، ولا حاجة لجعله مشكلة شخصية معقدة. الأنا، بطبيعة الحال، يحب ذلك. إنه يبحث دائمًا عن شيء يربط نفسه به من أجل دعم وتعزيز إحساسه الوهمي بالذات، وسوف يربط نفسه بسهولة بمشاكلك. لهذا السبب، بالنسبة للكثير من الناس، يرتبط جزء كبير من إحساسهم بالذات ارتباطًا وثيقًا بمشاكلهم. بمجرد حدوث ذلك، فإن آخر شيء يريدونه هو التحرر منهم؛ هذا يعني فقدان الذات. يمكن أن يكون هناك قدر كبير من استثمار الأنا اللاواعي في الألم والمعاناة.

لذلك بمجرد التعرف على جذر اللاوعي كتعريف للعقل، والذي يتضمن بالطبع العواطف، فإنك تخرج منها. تصبح حاضرا. عندما تكون حاضرًا، يمكنك السماح للعقل بأن يكون كما هو دون التورط فيه. العقل في حد ذاته ليس مختلا.

إنها أداة رائعة. يبدأ الخلل الوظيفي عندما تبحث عن نفسك فيه وتخطئ في تحديد هويتك. ثم يصبح العقل الأناني ويسيطر على حياتك كلها.

# قوة الآن

## وضع حد لوهم الوقت

يكاد يكون من المستحيل فك الارتباط مع العقل. ونحن جميعا منغمسون فيه. كيف تعلم سمكة الطيران؟

هنا هو المفتاح: إنهاء وهم الوقت. الوقت والعقل لا ينفصلان. أزل الوقت من العقل وسيتوقف إلا إذا اخترت استخدامه.

أن ترتبط بعقلك هو أن تكون محاصرًا في الوقت المناسب: الإكراه على العيش بشكل حصري تقريبًا من خلال الذاكرة والترقب. هذا يخلق انشغالاً لا نهاية له بالماضي والمستقبل وعدم الرغبة في تكريم اللحظة الحالية والاعتراف بها والسماح لها بذلك. ينشأ الإكراه لأن الماضي يمنحك هوية والمستقبل يحمل وعد الخلاص، والإنجاز بأي شكل من الأشكال. وكلاهما أوهام.

لكن بدون إحساس بالوقت، كيف سنعمل في هذا العالم؟ لن يكون هناك أهداف للسعي نحوها بعد الآن. أنا لا أعرف حتى من أنا، لأن ماضي يجعلني ما أنا عليه اليوم. أعتقد أن الوقت شيء ثمين للغاية، وعلينا أن نتعلم استخدامه بحكمة بدلاً من إهداره. الوقت ليس ثمينًا على الإطلاق، لأنه وهم. ما تعتبره ثمينًا ليس الوقت ولكن النقطة الوحيدة التي نفدت من الوقت: الآن. وهذا أمر ثمين حقا. كلما زاد تركيزك على الوقت الماضي والمستقبل، كلما فاتك الآن، أغلى شيء موجود.

لماذا هو أثمن شيء؟ أولا، لأنه هو الشيء الوحيد. كل مالدينا. الحاضر الأبدي هو الفضاء الذي تتكشف فيه حياتك بأكملها، وهو العامل الوحيد الذي يظل ثابتًا. الحياة الآن. لم يكن هناك وقت لم تكن فيه حياتك الآن، ولن تكون هناك أبدًا. ثانيا،

الآن هي النقطة الوحيدة التي يمكن أن تأخذك إلى ما وراء حدود العقل المحدودة. إنها نقطة وصولك الوحيدة إلى عالم الكينونة السرمدية والخالية من الأشكال.

¤

# قوة الآن

## لا يوجد شيء خارج الوقت الحاضر

أليس الماضي والمستقبل حقيقيين، وأحيانًا أكثر واقعية من الحاضر؟ بعد كل شيء، يحدد الماضي من نحن، وكذلك كيف ندرك ونتصرف في الوقت الحاضر. وتحدد أهدافنا المستقبلية الإجراءات التي نتخذها في الوقت الحاضر.

أنت لم تدرك بعد جوهر ما أقوله لأنك تحاول فهمه عقلياً. لا يمكن للعقل أن يفهم هذا. أنت فقط من يستطيع. أرجوك، إستمع فقط.

هل سبق لك أن واجهت أو فعلت أو فكرت أو شعرت بأي شيء خارج الآن؟ هل تعتقد أنك ستفعل؟ هل من الممكن أن يحدث أي شيء أو يكون خارج الآن؟ الجواب واضح، أليس كذلك؟ لا شئ على الإطلاق يحدث في الماضي بل يحدث في الآن.

لن يحدث شيء في المستقبل، بل سيحدث في الآن. ما تفكر فيه على أنه الماضي هو أثر ذاكرة، مخزنة في العقل، من الآن السابقة. عندما تتذكر الماضي، تقوم بإعادة تنشيط تتبع الذاكرة وتفعل ذلك الآن. المستقبل هو تصور الآن، إسقاط للعقل. عندما يأتي المستقبل، فإنه يأتي كما الآن. عندما تفكر في المستقبل، فأنت تفعل ذلك الآن. من الواضح أن الماضي والمستقبل ليس لهما واقع خاص بهما. كما أن القمر ليس له نور خاص به، ولكن يمكن أن يعكس فقط ضوء الشمس، كذلك الماضي والمستقبل فقط انعكاسات شاحبة للضوء والقوة وواقع الحاضر

الأبدي. واقعهم "مستعار" من الآن.

جوهر ما أقوله هنا لا يمكن أن يفهمه العقل. في اللحظة التي تدرك فيها ذلك، هناك تحول في الوعي من العقل إلى الكينونة، من وقت إلى وجود. فجأة، كل شيء يشعر على قيد الحياة، يشع الطاقة، تنبعث الكينونة.

¤

# قوة الآن

## مفتاح البعد الروحي

في حالات الطوارئ التي تهدد الحياة، يحدث التحول في الوعي من وقت لآخر إلى الوجود في بعض الأحيان بشكل طبيعي. الشخصية التي لها ماضي ومستقبل تتراجع مؤقتًا ويتم استبدالها بحضور واعٍ مكثف، ساكنًا جدًا ولكن في حالة تأهب شديد في نفس الوقت. أيًا كانت الاستجابة المطلوبة، فإنها تنشأ من حالة الوعي هذه. السبب في أن بعض الناس يحبون الانخراط في أنشطة خطرة، مثل تسلق الجبال، وسباق السيارات، وما إلى ذلك، على الرغم من أنهم قد لا يكونون على علم بذلك، هو أنها يجبرهم على الدخول في تلك الحالة الحية بشكل مكثف التي هي خالية من الوقت، خالية من المشاكل، خالية من التفكير، خالية من عبء الشخصية. الانزلاق بعيدا عن اللحظة الحالية حتى لثانية واحدة قد يعني الموت. لسوء الحظ، يعتمدون على نشاط معين ليكونوا في تلك الحالة. ولكنك لا تحتاج إلى تسلق الوجه الشمالي من الجبل. يمكنك الدخول إلى هذه الحالة الآن.

¤

منذ العصور القديمة، أشار السادة الروحيون من جميع التقاليد إلى الآن كمفتاح للبعد الروحي. على الرغم من ذلك، يبدو أنه ظل سرا. لا يتم تدريسها في الكنائس والمعابد. إذا ذهبت إلى الكنيسة، فقد تسمع قراءات من الأناجيل مثل "فَلاَ تَهْتَمُّوا لِلْغَدِ لأَنَّ الْغَدَ يَهْتَمُّ بِمَا لِنَفْسِهِ"، أو "لَيْسَ أَحَدٌ يَضَعُ يَدَهُ عَلَى الْمِحْرَاثِ وَيَنْظُرُ إِلَى الْوَرَاءِ يَصْلُحُ لِمَلَكُوتِ اللهِ". أو قد تسمع المقطع عن الزهور الجميلة التي لا تقلق بشأن الغد ولكنها تعيش بسهولة في الأزمنة السرمدية الآن ويتم توفيرها بوفرة من قبل الله. لم يتم التعرف على عمق وطبيعة جذرية لهذه التعاليم. يبدو أن لا أحد يدرك أنه من المفترض أن يعيش، وبالتالي إحداث تحول داخلي عميق.

¤ الجوهر الكامل من زن (ممارسة تأملية يابانية) يتكون في المشي على طول حافة شفرة الحلاقة للآن لتكون تماما، و حاضرا تماما بحيث لا توجد مشكلة،

لا معاناة، لا شيء ليس ما أنت عليه في جوهرك، يمكن البقاء حياً فيك. في الوقت الحاضر، في غياب الوقت، كل مشاكلك تذوب. المعاناة تحتاج إلى وقت؛ لا يمكنها البقاء على قيد الحياة في الوقت الحالي.

كان معلم زن العظيم رينزاي، من أجل إبعاد انتباه طلابه عن الوقت، يرفع إصبعه في كثير من الأحيان ويسأل ببطء: "ما الذي ينقص في هذه اللحظة؟" سؤال قوي لا يتطلب إجابة على مستوى العقل. تم تصميمه لجذب انتباهك بعمق إلى الآن. هناك سؤال مماثل في تقليد زن هو: "إذا لم يكن الآن، فمتى؟"

¤

الآن هو أيضا مركزي لتدريس الصوفية، فرع باطني من الإسلام. الصوفيون لديهم قول مأثور: "الصوفي هو ابن الوقت الحاضر". ويعلن الرومي، الشاعر العظيم ومعلم الصوفية: "الماضي والمستقبل يحجبان الله عن أنظارنا؛ احرق كلاهما بالنار".

لخص ميستر إيكهارت، المعلم الروحي في القرن الثالث عشر، كل شيء بشكل جميل "الوقت هو ما يمنع النور من الوصول إلينا. ليس هناك عقبة للوصول الى الله أكبر من الوقت".

¤

# قوة الآن

## الوصول إلى قوة الآن

قبل لحظة، عندما تحدثت عن الحاضر الأبدي وعدم واقعية الماضي والمستقبل، وجدت نفسي أنظر إلى تلك الشجرة خارج النافذة. كنت قد نظرت إليها عدة مرات من قبل، ولكن هذه المرة كانت مختلفة. لم يتغير التصور الخارجي كثيرًا، باستثناء أن الألوان بدت أكثر إشراقًا وأكثر حيوية. ولكن هناك الآن بعدا إضافيا لها. هذا يصعب شرحه. أنا لا أعرف كيف، ولكن كنت على بينة من شيء غير مرئي شعرت أنه جوهر تلك الشجرة، روحها الداخلية، إذا أردت. وبطريقة ما كنت جزءا من ذلك. أدركت الآن أنني لم أر الشجرة حقًا من قبل، مجرد صورة مسطحة وميتة لها. عندما أنظر إلى الشجرة الآن، لا يزال بعض هذا الوعي موجودًا، لكنني أشعر أنه ينزلق. كما ترون، فإن التجربة تتراجع بالفعل إلى الماضي. هل يمكن لشيء مثل هذا أن يكون أكثر من مجرد التأثير على اللمحة؟

لقد تحررت من الوقت للحظة. لقد انتقلت إلى الآن، وبالتالي أدركت الشجرة دون شاشة العقل. أصبح الوعي بالكينونة جزءًا من إدراكك. مع البعد السرمدي يأتي نوع مختلف من المعرفة، واحد لا "يقتل" الروح التي تعيش داخل كل مخلوق وكل شيء. معرفة لا تدمر قدسية الحياة وسرها، بل تحتوي على حب عميق وتوقير لكل ما هو موجود. معرفة لا يعرف العقل شيئا عنها.

لا يستطيع العقل أن يعرف الشجرة. يمكنه فقط معرفة الحقائق أو المعلومات حول الشجرة. لا يمكن لعقلي أن يعرفك، فقط التسميات والأحكام والحقائق والآراء عنك. أن تكون وحيدًا يعرف بشكل مباشر.

هناك مكان للعقل ومعرفة العقل. إنه في المجال العملي للحياة اليومية. ومع ذلك، عندما تستولي على جميع جوانب حياتك، بما في ذلك علاقاتك مع البشر الآخرين ومع الطبيعة، يصبح طفيليًا وحشيًا، دون رادع، قد ينتهي به الأمر إلى قتل كل الحياة على هذا الكوكب وأخيراً نفسه عن طريق قتل مضيفه.

لقد كان لديك لمحة عن كيفية السرمدية يمكن أن تحول تصوراتك. لكن التجربة لا تكفي، مهما كانت جميلة أو عميقة. ما هو مطلوب وما يهمنا هو تحول دائم في الوعي.

لذا اكسر النمط القديم من إنكار اللحظة الحالية ومقاومة اللحظة الحالية. اجعل من ممارستك سحب الانتباه من الماضي والمستقبل كلما لم تكن هناك حاجة إليها. ابتعد عن البعد الزمني قدر الإمكان في الحياة اليومية. إذا وجدت صعوبة في الدخول إلى الآن مباشرة، فابدأ بملاحظة الميل المعتاد لعقلك إلى الرغبة في الهروب من الآن. ستلاحظ أن المستقبل عادة ما يتم تخيله على أنه أفضل أو أسوأ من الحاضر. إذا كان المستقبل المتخيل أفضل، فإنه يمنحك الأمل أو الترقب الممتع. إذا كان الأمر أسوأ، فإنه يخلق القلق. وكلاهما وهم. من خلال المراقبة الذاتية، يأتي المزيد من الحضور إلى حياتك تلقائيًا. في اللحظة التي تدرك فيها أنك لست حاضرًا، فأنت حاضر. عندما تكون قادرًا على مراقبة عقلك، فأنت لم تعد محاصرًا فيه. لقد جاء عامل آخر، وهو شيء ليس من العقل:

الحضور الشاهد. كن حاضرًا كمراقب لعقلك لأفكارك وعواطفك بالإضافة إلى ردود أفعالك في المواقف المختلفة. كن مهتمًا على الأقل بردود أفعالك كما هو الحال في الموقف أو الشخص الذي يجعلك تتفاعل. لاحظ أيضًا مدى تكرار اهتمامك في الماضي أو المستقبل. لا تحكم أو تحلل ما تلاحظه. راقب الفكرة، اشعر بالعاطفة، راقب ردة الفعل. لا تجعل مشكلة شخصية منها. ستشعر بعد ذلك بشيء أقوى من أي من تلك الأشياء التي تلاحظها: الوجود الساكن والمراقب نفسه وراء محتوى عقلك، المراقب الصامت. ¤

هناك حاجة إلى وجود مكثف عندما تثير مواقف معينة ردة فعل بشحنة عاطفية قوية، مثل عندما تكون صورتك الذاتية مهددة، أو يأتي تحدٍ في حياتك يثير الخوف، أو "تسوء الأمور"، أو يتم طرح عقدة عاطفية من الماضي. في هذه الحالات، الميل هو أن تصبح "فاقد الوعي". ردة الفعل أو العاطفة تأخذك أكثر و "تصبح" انت هي. و تحتويك. أنت تبرر، تخطئ، تهاجم، تدافع ... باستثناء أنه ليس أنت، إنه النمط التفاعلي، العقل في وضع البقاء على الحياة المعتادة.

التماهي مع العقل يمنحه المزيد من الطاقة؛ مراقبة العقل تسحب الطاقة منه. التماهي مع العقل

يخلق المزيد من الوقت؛ مراقبة العقل يفتح بعد السرمدية. الطاقة التي يتم سحبها من العقل تتحول إلى وجود. بمجرد أن تشعر بما يعنيه أن تكون حاضراً، يصبح من الأسهل بكثير أن تختار ببساطة الخروج من البعد الزمني كلما لم يكن هناك حاجة إلى الوقت لأغراض عملية والتحرك بعمق أكبر في الوقت الحالي. هذا لا يضعف قدرتك على استخدام الوقت الماضي أو المستقبل عندما تحتاج إلى الرجوع إليه لمسائل عملية. كما أنه لا يضعف قدرتك على استخدام عقلك. في الواقع، فإنه يعزز ذلك. عندما تستخدم عقلك، سيكون أكثر وضوحًا وأكثر تركيزًا.

# قوة الآن

## التخلي عن الوقت النفسي

تعلم كيفية استخدام الوقت في الجوانب العملية من حياتك قد نسمي هذا "الوقت على مدار الساعة" ولكن العودة على الفور إلى الوعي في الوقت الحاضر عندما يتم التعامل مع تلك المسائل العملية. وبهذه الطريقة، لن يكون هناك تراكم "للوقت النفسي"، وهو تحديد مع الماضي والإسقاط القهري المستمر في المستقبل.

الوقت على مدار الساعة ليس مجرد تحديد موعد أو التخطيط لرحلة. يتضمن التعلم من الماضي حتى لا نكرر نفس الأخطاء مرارًا وتكرارًا. تحديد الأهداف والعمل على تحقيقها. التنبؤ بالمستقبل عن طريق الأنماط والقوانين، الفيزيائية والرياضية وهلم جرا، المستفادة من الماضي واتخاذ الإجراءات المناسبة على أساس تنبؤاتنا.

ولكن حتى هنا، في مجال الحياة العملية، حيث لا يمكننا الاستغناء عن الماضي والمستقبل، تظل اللحظة الحالية هي العامل الأساسي، ويصبح أي درس من الماضي ذا صلة ويتم تطبيقه الآن. أي تخطيط وكذلك العمل نحو تحقيق هدف معين يتم الآن.

التركيز الرئيسي للشخص المستنير من الاهتمام دائما بالآن، لكنهم لا يزالون يدركون هامشيا الوقت. وبعبارة أخرى، فإنهم لا يزالون يستخدم الوقت على مدار الساعة ولكن خالي من الوقت النفسي.

كن متيقظًا أثناء ممارسة هذا حتى لا تحول وقت الساعة عن غير قصد إلى وقت نفسي. على سبيل المثال، إذا ارتكبت خطأ في الماضي وتعلمت منه الآن، فأنت تستخدم وقت الساعة. من ناحية أخرى، إذا كنت تتطرق إلى ذلك عقلياً، ويظهر النقد الذاتي أو الندم أو الذنب، فأنت ترتكب الخطأ في "أنا" و "لي ": أنت تجعله جزءًا من إحساسك بالذات، ويصبح الوقت نفسي، المرتبط دائمًا بشعور زائف بالهوية. عدم التسامح يعني بالضرورة عبئا ثقيلا من الوقت النفسي.

إذا حددت لنفسك هدفًا وعملت على تحقيقه، فأنت تستخدم وقت الساعة. أنت على دراية بالمكان الذي تريد الذهاب إليه، لكنك تكرم وتعطي

اهتمامك الكامل بالخطوة التي تتخذها في هذه اللحظة. إذا أصبحت بعد ذلك تركز بشكل مفرط على الهدف، ربما لأنك تسعى إلى السعادة، أو الإنجاز، أو شعور أكثر اكتمالا بالذات فيه، فإن الآن لم يعد يتم تكريمه. ويصبح مجرد نقطة انطلاق إلى المستقبل، مع عدم وجود قيمة جوهرية. ثم يتحول وقت الساعة إلى وقت نفسي. لم تعد رحلة حياتك مغامرة، بل مجرد حاجة مهووسة للوصول، لتحقيقها، "لإنجازها". لم تعد ترى أو تشم الزهور على جانب الطريق أيضًا، ولا تدرك جمال ومعجزة الحياة التي تتكشف من حولك عندما تكون موجودًا في الآن.

¤

أستطيع أن أرى الأهمية القصوى للآن، ولكن لا أستطيع أن أتفق تماما معك عندما تقول أن الوقت هو وهم كامل.

عندما أقول "الوقت هو وهم"، فإن نيتي ليست الإدلاء ببيان فلسفي. أنا فقط أذكركم بحقيقة بسيطة حقيقة واضحة لدرجة أنك قد تجد صعوبة في فهمها وقد تجدها بلا معنى ولكن بمجرد إدراكها بالكامل، يمكن أن تقطع مثل السيف من خلال جميع الطبقات التي أنشأها العقل من التعقيد و "المشاكل". اسمحوا لي أن أقول ذلك مرة أخرى: اللحظة الحالية هي كل ما لديك من أي وقت مضى. لا يوجد أبدًا وقت لا تكون فيه حياتك "هذه اللحظة". أليست هذه حقيقة؟

# قوة الآن

## جنون الوقت النفسي

لن يكون لديك أي شك في أن الوقت النفسي هو مرض عقلي إذا نظرت إلى تجليته الكلية. إنها تحدث، على سبيل المثال، في شكل أيديولوجيات مثل الشيوعية أو الاشتراكية الوطنية أو أي قومية، أو أنظمة معتقدات دينية جامدة، والتي تعمل بموجب الافتراض الضمني بأن الخير الأعلى يكمن في المستقبل، وبالتالي فإن الغاية تبرر الوسائل. النهاية هي فكرة، نقطة في المستقبل المتوقع للعقل، عندما يتحقق الخلاص بأي شكل من أشكال السعادة، والوفاء، والمساواة، والتحرر، وما إلى ذلك. ليس من النادر أن تكون وسائل الوصول إلى هناك هي استعباد الناس وتعذيبهم وقتلهم في الوقت الحاضر.

على سبيل المثال، تشير التقديرات إلى أن ما يصل إلى 50 مليون شخص قتلوا لتعزيز قضية الشيوعية، لتحقيق "عالم أفضل" في روسيا والصين وبلدان أخرى. هذا مثال مرعب على كيف أن الإيمان بسماء المستقبل يخلق جحيمًا حاضرًا. هل يمكن أن يكون هناك أي شك في أن الوقت النفسي هو مرض عقلي حقيقي وخطير؟

كيف يعمل هذا النمط الذهني في حياتك؟ هل تحاول دائمًا الوصول إلى مكان آخر غير مكانك؟ هل معظم أعمالك مجرد وسيلة لتحقيق غاية؟ هل الإنجاز دائمًا قاب قوسين أو أدنى أو يقتصر على الملذات القصيرة الأجل، مثل الجنس أو الطعام أو الشراب أو المخدرات أو الإثارة والحماس؟ هل تركز دائمًا على أن تصبح وتحقق وتحصل، أو بدلاً من ذلك تطارد بعض الإثارة الجديدة

أم المتعة؟ هل تعتقد أنه إذا حصلت على المزيد من الأشياء، فستصبح أكثر إشباعًا أو جيدًا بما يكفي أو مكتملًا من الناحية النفسية؟ هل تنتظر أن يعطي رجل أو امرأة معنى لحياتك؟

في حالة الوعي الطبيعية أو المحددة للعقل أو غير المستنيرة، فإن القوة والإمكانات الإبداعية اللانهائية التي تكمن في الآن محجوبة تمامًا بالزمن النفسي. ثم تفقد حياتك حيويتها ونضارتها وإحساسها بالدهشة. إن الأنماط القديمة من التفكير والعاطفة والسلوك ورد الفعل والرغبة

تتجلى في عروض متكررة لا نهاية لها، وهو نص في عقلك يمنحك هوية من نوع ما ولكنه يشوه أو يخفي حقيقة الآن. ثم يخلق العقل هاجسًا بالمستقبل كهروب من الحاضر غير المرضي.

# قوة الآن

## السلبية والمعاناة لها جذورها في الوقت

لكن الاعتقاد بأن المستقبل سيكون أفضل من الحاضر ليس دائمًا وهمًا. يمكن أن يكون الحاضر مروعًا، ويمكن أن تتحسن الأمور في المستقبل، وغالبًا ما يحدث ذلك.

عادة، المستقبل هو نسخة طبق الأصل من الماضي. التغييرات السطحية ممكنة، لكن التحول الحقيقي نادر الحدوث ويعتمد على ما إذا كان بإمكانك أن تصبح حاضرًا بما يكفي لحل الماضي عن طريق الوصول إلى قوة الآن. ما تراه كمستقبل هو جزء جوهري من حالة وعيك الآن. إذا كان عقلك يحمل عبئًا ثقيلًا من الماضي، فستختبر المزيد من الشيء نفسه. الماضي يديم نفسه من خلال عدم الوجود. إن نوعية وعيك في هذه اللحظة هي ما يشكل المستقبل الذي، بالطبع، لا يمكن تجربته إلا باسم الآن.

قد تربح 10 ملايين دولار، لكن هذا النوع من التغيير ليس أكثر من عمق الجلد. سوف تستمر ببساطة في التصرف بنفس الأنماط المشروطة في محيط أكثر فخامة. لقد تعلم البشر انشطار الذرة. بدلاً من قتل عشرة أو عشرين شخصًا بهراوة خشبية، يمكن لشخص واحد الآن قتل مليون شخص بمجرد الضغط على زر. هل هذا تغيير حقيقي؟

إذا كانت نوعية وعيك في هذه اللحظة هي التي تحدد المستقبل، فما الذي يحدد نوعية وعيك؟ درجة حضورك. لذا فإن المكان الوحيد الذي يمكن أن يحدث فيه تغيير حقيقي وحيث يمكن حل الماضي هو الآن.

¤

كل السلبية ناتجة عن تراكم الوقت النفسي وإنكار الحاضر. القلق، الشد، التوتر، الجزع، جميع أشكال الخوف ناتجة عن الكثير من المستقبل، وعدم وجود ما يكفي من الحضور. الشعور بالذنب والندم والاستياء والمظالم والحزن والمرارة وجميع أشكال عدم التسامح ناتجة عن الكثير من الماضي، وعدم وجود ما يكفي من الحضور.

يجد معظم الناس صعوبة في تصديق أن حالة الوعي خالية تمامًا من كل السلبية ممكنة. ومع ذلك، هذه هي الحالة المحررة التي تشير إليها جميع التعاليم الروحية. إنه وعد الخلاص، ليس في مستقبل وهمي ولكن هنا والآن.

قد تجد صعوبة في إدراك أن الوقت هو سبب معاناتك أو مشاكلك. كنت تعتقد أنها ناجمة عن مواقف محددة في حياتك، وينظر إليها من وجهة نظر تقليدية، وهذا صحيح. ولكن إلى أن تتعامل مع الخلل الأساسي في صنع المشكلات في العقل، فإن ارتباطه بالماضي والمستقبل وإنكار مشاكل الآن قابلة للتبادل بالفعل. إذا تم إزالة جميع مشاكلك أو الأسباب المتصورة للمعاناة أو التعاسة بأعجوبة بالنسبة لك اليوم، لكنك لم تصبح أكثر حضوراً وأكثر وعياً، فستجد نفسك قريبًا مع مجموعة مماثلة من المشاكل أو أسباب المعاناة، مثل الظل الذي يتبعك أينما ذهبت. في نهاية المطاف، هناك مشكلة واحدة فقط: العقل المقيد بالزمن نفسه.

لا أستطيع أن أصدق أنه يمكنني الوصول إلى نقطة خالية تمامًا من مشاكلي.

أصبت. لا يمكنك أبدًا الوصول إلى هذه النقطة لأنك في هذه المرحلة الآن.

لا يوجد خلاص في الوقت المناسب. لا يمكنك أن تكون حرا في المستقبل. التواجد هو مفتاح الحرية، لذلك لا يمكنك أن تكون حراً إلا الآن.

# قوة الآن

## البحث عن الحياة في ظل وضع حياتك

لا أرى كيف يمكنني أن أكون حراً الآن كما هو الحال، أنا غير راضٍ تمامًا عن حياتي في الوقت الحالي. هذه حقيقة، وسأخدع نفسي إذا حاولت إقناع نفسي بأن كل شيء على ما يرام عندما لا يكون كذلك بالتأكيد. بالنسبة لي، فإن اللحظة الحالية غير سعيدة للغاية؛ إنها ليست تحريرية على الإطلاق. ما يبقيني مستمراً هو الأمل أو إمكانية حدوث بعض التحسن في المستقبل.

كنت تعتقد أن انتباهكم هو في الوقت الحاضر عندما يتم تناولها الواقع تماما من قبل الوقت. لا يمكنك أن تكون تعيسًا وحاضرًا بالكامل في الوقت الحالي.

ما تشير إليه باسم "حياتك" يجب أن يسمى بشكل أكثر دقة "وضع حياتك". إنه الوقت النفسي: الماضي والمستقبل. بعض الأشياء في الماضي لم تسر بالطريقة التي أردتها أن تسير بها. أنت لا تزال تقاوم ما حدث في الماضي، والآن تقاوم ما هو موجود. الأمل هو ما يبقيك مستمراً، لكن الأمل يبقيك مركزاً على المستقبل، وهذا التركيز المستمر يديم إنكارك للآن وبالتالي تعاستك.

صحيح أن وضعي الحالي هو نتيجة لأشياء حدثت في الماضي، لكنه لا يزال وضعي الحالي، وأن أكون عالقًا فيه هو ما يجعلني غير سعيد.

نسيان وضع حياتك لفترة من الوقت وإيلاء الاهتمام لحياتك.

ما هو الفرق؟

وضع حياتك موجود في الوقت المناسب. حياتك الآن.

وضع حياتك هو شيء من العقل. حياتك حقيقية. ابحث عن "البوابة الضيقة التي تؤدي إلى الحياة". إنها تدعى الآن. ضييق حياتك وصولا الى هذه اللحظة. قد يكون وضع حياتك مليئًا بالمشاكل التي تواجهها معظم مواقف الحياة، ولكن اكتشف ما إذا كان لديك أي مشكلة في هذه اللحظة. ليس غداً أو بعد عشر دقائق، لكن الآن. هل لديك مشكلة الآن؟

عندما تكون مليئًا بالمشاكل، لا يوجد مجال لأي شيء جديد للدخول، ولا مجال للحل. لذلك كلما استطعت، أفسح بعض المجال، واخلق بعض المساحة، بحيث تجد الحياة تحت وضع حياتك.

استخدم حواسك بشكل كامل. كن حيث أنت. أنظر حولك. فقط انظر، لا تفسر. انظر إلى الضوء والأشكال والألوان والقوام. كن على علم بالحضور الصامت لكل شيء. كن على دراية بالمساحة التي تسمح لكل شيء أن يكون. استمع إلى الأصوات؛ لا تحكم عليها. استمع إلى الصمت تحت الأصوات. المس شيء أي شيء واشعر وتعترف على كينونته. راقب إيقاع تنفسك؛ اشعر بالهواء المتدفق للداخل والخارج، اشعر بطاقة الحياة داخل جسمك. اسمح لكل شيء أن يكون، داخل وخارج.

اسمح لـ "كون" كل شيء. التحرك بعمق في الآن. أنت تترك وراءك عالم ميت من التجريد العقلي، من الزمن. أنت تخرج من العقل المجنون الذي يستنزف طاقة الحياة، تمامًا كما يسمم الأرض ويدمرها ببطء. أنت تستيقظ من حلم الوقت في الوقت الحاضر.

¤

# قوة الآن

## جميع المشاكل هي أوهام العقل

يبدو الأمر كما لو أن عبئًا ثقيلًا قد تم رفعه. إحساس بالخفة. لكن مشاكلي لا تزال تنتظرني، أليس كذلك؟ لم يتم حلها. ألست أتهرب منهم مؤقتاً؟

إذا وجدت نفسك في الجنة، فلن يمر وقت طويل قبل أن يقول عقلك "نعم، ولكن ... "في النهاية، هذا لا يتعلق بحل مشاكلك. يتعلق الأمر بإدراك أنه لا توجد مشاكل. فقط الحالات التي سيتم التعامل معها الآن، أو أن تترك وحدها وقبولها كجزء من "الحدث" اللحظة الحالية حتى تتغير أو يمكن التعامل معها. المشاكل هي من صنع العقل وتحتاج إلى وقت للبقاء على قيد الحياة. لا يمكنهم البقاء على قيد الحياة في واقع الآن.

ركز انتباهك على الآن وأخبرني بالمشكلة التي تواجهها في هذه اللحظة.

¤

أنا لا أحصل على أي إجابة لأنه من المستحيل أن يكون لديك مشكلة عندما يكون انتباهك بالكامل في الوقت الحالي. حالة تحتاج إما إلى التعامل معها أو قبولها نعم. لماذا نجعلها مشكلة؟ لماذا تحول أي شيء إلى مشكلة؟ أليست الحياة صعبة بما فيه الكفاية؟ لماذا تحتاج إلى مشاكل؟ العقل يحب دون وعي المشاكل لأنها تعطيك هوية من نوع ما. هذا أمر طبيعي، وهذا جنون. "المشكلة" تعني أنك تسكن في موقف عقلي دون أن يكون هناك نية حقيقية أو إمكانية اتخاذ إجراء الآن وأنك تجعله دون وعي جزءًا من إحساسك بالذات. تصبح غارقًا في وضع حياتك لدرجة أنك تفقد إحساسك بالحياة، بالكينونة. أو أنك تحمل في ذهنك العبء المجنون لمئات الأشياء التي ستفعلها أو قد تضطر إلى القيام بها في المستقبل بدلاً من تركيز انتباهك على الشيء الوحيد الذي يمكنك القيام به الآن.

عندما تخلق مشكلة، فإنك تخلق الألم. كل ما يتطلبه الأمر هو خيار بسيط، قرار بسيط: بغض النظر عما يحدث، لن أخلق

مزيد من الألم لنفسي. لن أخلق المزيد من المشاكل. على الرغم من أنه خيار بسيط، إلا أنه أيضًا جذري للغاية. لن تتخذ هذا الخيار إلا إذا سئمت حقًا من المعاناة، إلا إذا كان لديك ما يكفي حقًا.

ولن تكون قادرًا على المضي قدمًا في ذلك إلا إذا تمكنت من الوصول إلى قوة الآن. إذا لم تخلق المزيد من الألم لنفسك، فلن تخلق المزيد من الألم للآخرين. أنت أيضا لم تعد تلوث الأرض الجميلة، فضاءك الداخلي، والنفسية البشرية الجماعية بسلبية صنع المشاكل.

¤

إذا كنت في أي وقت مضى في حالة طوارئ حياة أو موت، فستعرف أنها لم تكن مشكلة. لم يكن لدى العقل وقت للتسكع وجعلها مشكلة. في حالة الطوارئ الحقيقية، يتوقف العقل؛ تصبح حاضرًا تمامًا في الحاضر، ويسيطر شيء أكثر قوة بلا حدود. هذا هو السبب في وجود العديد من التقارير عن أشخاص عاديين أصبحوا فجأة قادرين على القيام بأعمال شجاعة بشكل لا يصدق. في أي حالة طارئة، إما أن تنجو أو لا تنجو. وفي كلتا الحالتين، فإنها ليس مشكلة.

بعض الناس يغضبون عندما يسمعونني أقول أن المشاكل هي أوهام. أنا أهدد بسلب إحساسهم بمن هم. لقد استثمروا الكثير من الوقت في شعور زائف بالذات. لسنوات عديدة، قاموا بتعريف هويتهم الكاملة دون وعي من حيث مشاكلهم أو معاناتهم. من سيكونون بدونها؟

الكثير مما يقوله الناس أو يفكرون فيه أو يفعلونه مدفوع في الواقع بالخوف، والذي يرتبط بالطبع دائمًا بتركيزك على المستقبل وعدم التواصل مع الآن. كما لا توجد مشاكل في الآن، ليس هناك خوف أيضا.

إذا نشأ موقف تحتاج إلى التعامل معه الآن، فستكون أفعالك واضحة وثابتة إذا نشأت عن وعي اللحظة الحالية. ومن المرجح أيضا أن تكون فعالة. لن يكون هناك ردة فعل تأتي من تكييف الماضي لعقلك ولكن استجابة بديهية للموقف. في حالات أخرى، عندما يتفاعل العقل المحدد زمنياً، ستجد أنه من الأكثر فعالية عدم القيام بأي شيء لمجرد البقاء متمركزًا في الوقت الحالي.

# قوة الآن

## قفزة نوعية في تطور الوعي

لقد حصلت على لمحات من هذه الحالة بعيدًا عن التحرر من العقل والوقت الذي تصفه، لكن الماضي والمستقبل قويان للغاية لدرجة أنني لا أستطيع إبعادهما لفترة طويلة.

إن نمط الوعي المرتبط بالزمن متأصل بعمق في النفس البشرية. لكن ما نقوم به هنا هو جزء من تحول عميق يحدث في الوعي الجماعي للكوكب وما وراءه: صحوة الوعي من حلم المادة والشكل والانفصال. نهاية الزمن. نحن نكسر أنماط العقل التي هيمنت على حياة الإنسان لدهور. أنماط العقل التي خلقت معاناة لا يمكن تصورها على نطاق واسع. أنا لا أستخدم كلمة الشر. من المفيد أكثر أن نسميها فقدان الوعي أو الجنون.

هذا الانفصال عن النمط القديم للوعي أو بالأحرى اللاوعي: هل هو شيء يتعين علينا القيام به أم أنه سيحدث على أي حال؟ أعني، هل هذا التغيير لا مفر منه؟

هذه مسألة منظور. الفعل والحدث هو في الواقع عملية واحدة؛ لأنك واحد مع مجمل الوعي، لا يمكنك فصل الاثنين. لكن لا يوجد ضمان مطلق بأن البشر سينجحون في ذلك. العملية ليست حتمية أو تلقائية. تعاونكم جزء أساسي منه. كيفما نظرت إليها، إنها قفزة كمية في تطور الوعي، وكذلك فرصتنا الوحيدة للبقاء على قيد الحياة كجنس.

# قوة الآن

## فرحة الكينونة

لتنبيهك بأنك سمحت لنفسك بالاستيلاء على الوقت النفسي، يمكنك استخدام معيار بسيط. اسأل نفسك: هل هناك فرح وسهولة وخفة في ما أقوم به؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، فإن الوقت يغطي اللحظة الحالية، وينظر إلى الحياة على أنها عبء أو صراع.

إذا لم يكن هناك فرح أو سهولة أو خفة في ما تفعله، فهذا لا يعني بالضرورة أنك بحاجة إلى تغيير ما تفعله. قد يكون كافيا لتغيير الطريقة. "كيف" هو دائما أكثر أهمية من "ماذا". معرفة ما إذا كان يمكنك إعطاء المزيد من الاهتمام للعمل من النتيجة التي تريد تحقيقها من خلال ذلك. امنح انتباهك الكامل لأي شيء تقدمه اللحظة. هذا يعني أنك تقبل تمامًا ما هو موجود، لأنه لا يمكنك إيلاء اهتمامك الكامل لشيء ما وفي الوقت نفسه مقاومته.

بمجرد تكريم اللحظة الحالية، كل التعاسة والنضال تذوبان، وتبدأ الحياة في التدفق بفرح وسهولة. عندما تتصرف انطلاقًا من وعي اللحظة الحالية، يصبح كل ما تفعله مشبعًا بشعور بالجودة والرعاية والحب حتى أبسط الإجراءات.

¤

لذلك لا تهتم بثمار عملك، فقط انتبه إلى العمل نفسه. الثمرة ستأتي من تلقاء نفسها. هذه ممارسة روحية قوية. في البهاغافاد غيتا، واحدة من أقدم وأجمل التعاليم الروحية في الوجود، يسمى عدم التعلق بثمار عملك كارما يوجا. توصف بأنها طريق "العمل المكرس".

عندما يتوقف السعي القهري بعيدًا عن الآن، يتدفق فرح الكينونة إلى كل ما تفعله. في اللحظة التي يتحول فيها انتباهك إلى الآن، تشعر بوجود، سكون، سلام. لم تعد تعتمد على المستقبل للوفاء والرضا، فأنت لا تتطلع إليه للخلاص. لذلك، أنت غير مرتبط بالنتائج.

لا الفشل ولا النجاح لديه القدرة على تغيير حالتك الداخلية من الوجود. لقد وجدت الحياة تحت وضع حياتك.

في غياب الوقت النفسي، يستمد إحساسك بالذات من الكينونة، وليس من ماضيك الشخصي. لذلك، فإن الحاجة النفسية لتصبح أي شيء آخر غير من أنت بالفعل لم تعد موجودة. في العالم، على مستوى وضع حياتك، قد تصبح بالفعل ثريًا، على دراية، ناجحًا، خالٍ من هذا أو ذاك، ولكن في البعد الأعمق للكينونة، أنت كامل وكامل الآن.

في هذه الحالة من الكمال، هل ما زلنا قادرين أو راغبين في متابعة الأهداف الخارجية؟

بالطبع، ولكن لن يكون لديك توقعات وهمية أن أي شيء أو أي شخص في المستقبل سوف ينقذك أو يجعلك سعيدا. بقدر ما يتعلق الأمر بوضع حياتك، قد تكون هناك أشياء يجب تحقيقها أو اكتسابها. هذا هو عالم الشكل،

الربح والخسارة. ومع ذلك، على مستوى أعمق، تكون قد اكتملت بالفعل، وعندما تدرك ذلك، هناك طاقة مرحة ومبهجة وراء ما تفعله. كونك متحررًا من الوقت النفسي، لم تعد تسعى لتحقيق أهدافك بإصرار قاتم، مدفوعًا بالخوف أو الغضب أو السخط أو الحاجة إلى أن تصبح شخصًا ما. كما أنك لن تظل غير نشط من خلال الخوف من الفشل، والذي هو بالنسبة للأنا فقدان الذات. عندما يكون إحساسك العميق بالذات مستمدًا من الكينونة، وعندما تكون متحررًا من "أن تصبح" كحاجة نفسية، لا تعتمد سعادتك ولا إحساسك بالذات على النتيجة، وبالتالي هناك تحرر من الخوف. أنت لا تبحث عن الدوام حيث لا يمكن العثور عليه: في عالم الشكل، الكسب والخسارة، الولادة والموت. أنت لا تطالب بأن تجعلك المواقف أو الظروف أو الأماكن أو الأشخاص سعيد، ثم تعاني عندما لا ترقى إلى مستوى توقعاتك.

يتم تكريم كل شيء، ولكن لا شيء يهم. تولد الأشكال وتموت، ومع ذلك فأنت على دراية بالأبدية تحت الأشكال. أنت تعرف أنه "لا يمكن تهديد أي شيء حقيقي".

عندما تكون هذه هي حالتك، كيف لا تنجح؟ لقد نجحت بالفعل.

# قوة الآن

# الفصل الرابع

# قوة الآن

## استراتيجيات الذهن لتجنب الآن.

# قوة الآن

## فقدان الآن: الوهم الأساسي

حتى لو قبلت تمامًا أن الوقت في نهاية المطاف هو وهم، فما الفرق الذي سيحدثه ذلك في حياتي؟ لا يزال يتعين علي العيش في عالم يهيمن عليه الزمن بالكامل.

الاتفاق الفكري هو مجرد اعتقاد آخر ولن يحدث فرقًا كبيرًا في حياتك. لإدراك هذه الحقيقة، عليك أن تعيشها. عندما تكون كل خلية من خلايا جسمك حاضرة لدرجة أنها تشعر بالحيوية مع الحياة، وعندما يمكنك أن تشعر أن الحياة في كل لحظة هي فرحة الكينونة، يمكن القول إنك حر من الوقت.

ولكن لا يزال يتعين علي دفع الفواتير غدًا، وما زلت سأكبر في السن وأموت مثل أي شخص آخر. كيف يمكنني أن أقول أنني حر من الوقت؟

فواتير الغد ليست هي المشكلة. حل الجسم المادي ليس مشكلة. فقدان الآن هو المشكلة، أو بالأحرى: الوهم الأساسي الذي يحول مجرد موقف أو حدث أو عاطفة إلى مشكلة شخصية إلى معاناة. فقدان الآن هو فقدان الكينونة.

أن تكون حرًا من الوقت هو أن تكون حرًا من الحاجة النفسية للماضي لهويتك ومستقبلك لتحقيقك. إنه يمثل أعمق تحول في الوعي يمكنك تخيله. في بعض الحالات النادرة، يحدث هذا التحول في الوعي بشكل كبير وجذري، مرة واحدة وإلى الأبد. عندما يحدث ذلك، فإنه عادة ما يأتي من خلال الاستسلام التام في خضم المعاناة الشديدة. ومع ذلك، يجب على معظم الناس العمل على ذلك.

عندما تكون لديك لمحات قليلة عن حالة الوعي السرمدية، تبدأ في التحرك ذهابًا وإيابًا بين أبعاد الوقت والحضور. أولاً، تصبح على دراية بمدى ندرة انتباهك حقًا في الوقت الحالي. لكن معرفة أنك غير موجود هو نجاح كبير: أن المعرفة هي الوجود حتى لو كانت في البداية تستمر فقط لبضع ثوانٍ من وقت قبل أن تضيع مرة أخرى. ثم، مع زيادة التردد، اخترت أن يكون لديك تركيز وعيك في اللحظة الحالية وليس في الماضي أو المستقبل، وكلما أدركت أنك فقدت الآن، يمكنك

البقاء في ذلك ليس فقط لبضع ثوان، ولكن لفترات أطول كما ينظر إليها من منظور خارجي من وقت الانجاز. لذلك قبل أن تترسخ بقوة في حالة الوجود، أي قبل أن تكون واعيًا تمامًا، فإنك تنتقل ذهابًا وإيابًا لفترة من الوقت بين الوعي واللاوعي، بين حالة الوجود وحالة تحديد العقل. تفقد الآن، وتعود إليها، مرارًا وتكرارًا. في النهاية، يصبح الوجود حالتك السائدة.

بالنسبة لمعظم الناس، يتم تجربة الوجود إما على الإطلاق أو عن طريق الصدفة لفترة وجيزة في مناسبات نادرة دون الاعتراف به على حقيقته. يتناوب معظم البشر ليس بين الوعي واللاوعي ولكن فقط بين مستويات مختلفة من اللاوعي.

# قوة الآن

## اللاوعي العادي واللاوعي العميق

ماذا تعني بمستويات مختلفة من اللاوعي؟ كما تعلمون، أثناء النوم، تتحرك باستمرار بين مراحل النوم الخالي من الأحلام وحالة الحلم. وبالمثل، في اليقظة، ينتقل معظم الناس فقط بين اللاوعي العادي واللاوعي العميق. ما أسميه اللاوعي العادي يعني أن يتم تحديده مع عمليات تفكيرك وعواطفك وردود أفعالك ورغباتك ونفورك. هذه هي الحالة الطبيعية لمعظم الناس. في هذه الحالة، يتم إدارتك من قبل العقل الأناني، وأنت غير مدرك للكينونة.

وهي حالة ليست من الألم الحاد أو التعاسة ولكن من مستوى منخفض مستمر تقريبا من عدم الارتياح، والاستياء، والملل، أو العصبية نوع من خلفية ثابتة. قد لا تدرك ذلك لأنه جزء كبير من الحياة "الطبيعية"، تمامًا كما أنك لست على دراية بضوضاء خلفية منخفضة مستمرة، مثل همهمة مكيف الهواء، حتى يتوقف. عندما يتوقف فجأة، هناك شعور بالراحة. يستخدم الكثير من الناس الكحول أو المخدرات أو الجنس أو الطعام أو العمل أو التلفزيون أو حتى التسوق كمخدر في محاولة غير واعية لإزالة القلق الأساسي. عندما يحدث هذا، يصبح النشاط الذي قد يكون ممتعًا للغاية إذا تم استخدامه باعتدال مشبعًا بجودة إلزامية أو إدمانية، وكل ما يتم تحقيقه من خلال ذلك هو تخفيف الأعراض قصير العمر للغاية.

يتحول عدم الارتياح لفقدان الوعي العادي إلى ألم فقدان الوعي العميق حالة من المعاناة أو التعاسة أكثر حدة وأكثر وضوحًا عندما "تسوء" الأمور، عندما تكون الأنا مهددة أو يكون هناك تحدٍ كبير أو تهديد أو خسارة، حقيقية أو متخيلة، في وضع حياتك أو صراع في علاقة. إنها نسخة مكثفة من اللاوعي العادي، تختلف عنه ليس في النوع ولكن في الدرجة.

في اللاوعي العادي، تخلق المقاومة المعتادة أو إنكار عدم الارتياح والاستياء الذي يقبله معظم الناس على أنه حياة طبيعية. عندما تصبح هذه المقاومة مكثفة من خلال بعض

التحدي أو التهديد للأنا، فإنه يجلب السلبية الشديدة مثل الغضب والخوف الحاد والعدوان والاكتئاب، وهلم جرا. غالبًا ما يعني اللاوعي العميق أن جسم الألم قد تم تشغيله وأنك أصبحت مرتبطًا به. العنف الجسدي سيكون مستحيلاً بدون اللاوعي العميق. كما يمكن أن يحدث بسهولة كلما وحيثما يولد حشد من الناس أو حتى أمة بأكملها مجالًا سلبيًا للطاقة الجماعية.

أفضل مؤشر لمستوى وعيك هو كيفية التعامل مع تحديات الحياة عندما تأتي. من خلال هذه التحديات، يميل الشخص اللاواعي بالفعل إلى أن يصبح أكثر عمقًا، وشخصًا واعيًا أكثر وعيًا. يمكنك استخدام التحدي لإيقاظك، أو يمكنك السماح له بسحبك إلى نوم أعمق. ثم يتحول حلم اللاوعي العادي إلى كابوس.

إذا لم تتمكن من التواجد حتى في الظروف العادية، مثل عندما تكون جالسًا بمفردك في غرفة أو تمشي في الغابة أو تستمع إلى شخص ما، فلن تتمكن بالتأكيد من البقاء واعيًا عندما "يحدث خطأ ما" أو تواجه أشخاصًا أو مواقف صعبة، مع الخسارة أو التهديد بالخسارة. سيتم الاستيلاء عليك من خلال رد فعل، والذي هو في النهاية شكل من أشكال الخوف، وسحبك إلى اللاوعي العميق. هذه التحديات هي اختباراتك. فقط الطريقة التي تتعامل بها معهم ستظهر لك وللآخرين أين أنت فيما يتعلق بحالة وعيك، وليس كم من الوقت يمكنك الجلوس وعيناك مغمضتان أو ما هي الرؤى التي تراها.

لذلك من الضروري جلب المزيد من الوعي في حياتك في المواقف العادية عندما يسير كل شيء بسلاسة نسبية. بهذه الطريقة، تنمو في قوة الوجود. إنه يولد مجال طاقة فيك وحولك بتردد اهتزازي عالي. لا يمكن للاوعي أو السلبية أو أي خلاف أو عنف أن يدخل هذا المجال ويبقى على قيد الحياة، تمامًا كما لا يمكن للظلام البقاء في وجود النور.

عندما تتعلم أن تكون شاهدًا على أفكارك وعواطفك، وهو جزء أساسي من التواجد، قد تتفاجأ عندما تصبح مدركًا لأول مرة لخلفية "ثابتة" من اللاوعي العادي وتدرك كيف نادرًا ما تشعر بالراحة داخل نفسك. على مستوى تفكيرك، سوف تجد قدرا كبيرا من المقاومة في شكل حكم، وسخط، و اسقاط عقلي

بعيدا عن الآن. على المستوى العاطفي، سيكون هناك تيار خفي من عدم الارتياح أو التوتر أو الملل أو العصبية. كلاهما جوانب من العقل في وضع المقاومة المعتادة.

# قوة الآن

## ما الذي يبحثون عنه؟

يروي كارل يونغ في أحد كتبه عن محادثة أجراها مع زعيم أمريكي أصلي أشار إليه أن معظم الناس البيض لديهم وجوه متوترة وعينان محدقتان وسلوك قاسٍ. وقال: "إنهم يبحثون دائما عن شيء ما. ما الذي يبحثون عنه؟ البيض يريدون دائما شيئاً. إنهم دائمًا غير مرتاحين ومضطربين. إننا نعرف ماذا يريدون. نعتقد أنهم مجانين".

بدأ تيار القلق المستمر قبل فترة طويلة من ظهور الحضارة الصناعية الغربية، بالطبع، ولكن في الحضارة الغربية، التي تغطي الآن العالم بأسره تقريبًا، بما في ذلك معظم الشرق، تتجلى في شكل حاد غير مسبوق. كانت موجودة بالفعل في زمن يسوع، وكانت موجودة قبل 600 سنة من ذلك في زمن بوذا، وقبل ذلك بوقت طويل. لماذا أنتم قلقون دائما؟ سأل يسوع تلاميذه. "هل يمكن للفكر القلق أن يضيف يومًا واحدًا إلى حياتك؟" وعلم بوذا أن أصل المعاناة يكمن في رغبتنا المستمرة وشغفنا.

ترتبط مقاومة الآن كخلل وظيفي جماعي ارتباطًا جوهريًا بفقدان الوعي بالكينونة وتشكل أساس حضارتنا الصناعية المجردة من الإنسانية. بالمناسبة، اعترف فرويد أيضًا بوجود هذا التيار الخفي من عدم الارتياح وكتب عنه في كتابه الحضارة وسخطها، لكنه لم يدرك الجذر الحقيقي لعدم الارتياح وفشل في إدراك أن التحرر منه ممكن. لقد خلق هذا الخلل الوظيفي الجماعي حضارة غير سعيدة وعنيفة للغاية أصبحت تشكل تهديدًا ليس فقط لنفسها ولكن أيضًا لجميع أشكال الحياة على هذا الكوكب.

# قوة الآن

## إذابة اللاوعي العادي

فكيف يمكننا أن نتحرر من هذا البلاء؟

اجعله واعياً. لاحظ الطرق العديدة التي ينشأ بها عدم الارتياح والاستياء والتوتر في داخلك من خلال الحكم غير الضروري، ومقاومة ما هو موجود، وإنكار الآن. أي لاوعي يذوب عندما تضيء ضوء الوعي عليه. بمجرد أن تعرف كيفية حل اللاوعي العادي، سوف يلمع ضوء وجودك بشكل مشرق، وسيكون من الأسهل بكثير التعامل مع اللاوعي العميق كلما شعرت بسحب الجاذبية. ومع ذلك، قد لا يكون من السهل اكتشاف اللاوعي العادي في البداية لأنه طبيعي جدًا.

اجعلها عادة لمراقبة حالتك العقلية والعاطفية من خلال المراقبة الذاتية. "هل أنا مرتاح في هذه اللحظة؟" هو سؤال جيد أن تسأل نفسك في كثير من الأحيان. أو يمكنك أن تسأل: "ماذا يحدث بداخلي في هذه اللحظة؟" كن على الأقل مهتمًا بما يحدث بداخلك كما يحدث في الخارج. إذا حصلت ما داخلك بشكل صحيح، فإن ما بالخارج سيقع في مكانه. الواقع الأساسي يكمن داخلك؛ والواقع الثانوي دونه. ولكن لا تجيب على هذه الأسئلة على الفور. وجه انتباهك إلى الداخل. ألقِ نظرة على داخلك. ما نوع الأفكار التي ينتجها عقلك؟ بماذا تشعر؟ وجه انتباهك إلى الجسم. هل هناك أى نوايا؟ بمجرد أن تكتشف أن هناك مستوى منخفض من عدم الارتياح، فإن الخلفية ثابتة، وانظر في الطريقة التي تتجنب بها الحياة أو تقاومها أو تنكرها من خلال إنكار الآن. هناك العديد من الطرق التي يقاوم بها الناس دون وعي اللحظة الحالية. وسأضرب لك بعض الأمثلة. مع الممارسة، سوف تصبح قوتك في الملاحظة الذاتية، ومراقبة حالتك الداخلية، أكثر حدة.

# قوة الآن

## التحرر من التعاسة

هل تستاء من فعل ما تفعله؟ قد تكون وظيفتك، أو قد تكون قد وافقت على القيام بشيء ما وتقوم به، لكن جزءًا منك يستاء منه ويقاومه. هل تحمل استياء غير معلن تجاه شخص قريب منك؟ هل تدرك أن الطاقة التي تنبعث ضارة للغاية في آثارها بحيث أنك في الواقع تلوث نفسك وكذلك من حولك؟ ألقِ نظرة فاحصة بالداخل. هل هناك حتى أدنى أثر من الاستياء، وعدم الرغبة؟ إذا كان هناك، لاحظ ذلك على المستويين العقلي والعاطفي. ما هي الأفكار التي يخلقها عقلك حول هذا الموقف؟ ثم انظر إلى العاطفة، وهي رد فعل الجسم على تلك الأفكار. اشعر بالعاطفة. هل تشعر بالسرور أم عدم الارتياح؟ هل هي الطاقة التي كنت تختارها في الواقع لتكون في داخلك؟ ألديك خيار؟

ربما يتم استغلالك، ربما يكون النشاط الذي تشارك فيه مملاً، ربما يكون شخص قريب منك غير أمين أو مزعج أو فاقد للوعي، لكن كل هذا غير ذي صلة. سواء كانت أفكارك وعواطفك حول هذا الموقف مبررة أم لا، فلا فرق. والحقيقة هي أنك تقاوم ما هو. أنت تحول اللحظة الحالية إلى عدو. أنت تخلق التعاسة، والصراع بين الداخلية والخارجية. تعاستك لا تلوث فقط كيانك الداخلي ومن حولك ولكن أيضًا النفس البشرية الجماعية التي أنت جزء لا يتجزأ منها. إن تلوث الكوكب ليس سوى انعكاس خارجي للتلوث النفسي الداخلي: ملايين الأفراد اللاواعين لا يتحملون المسؤولية عن فضاءهم الداخلي.

إما أن تتوقف عن فعل ما تفعله، أو تتحدث إلى الشخص المعني وتعبر بالكامل عما تشعر به، أو تسقط السلبية التي خلقها عقلك حول الموقف والتي لا تخدم أي غرض على الإطلاق باستثناء تعزيز شعور زائف بالذات. والاعتراف بعدم جدواه أمر هام. السلبية ليست الطريقة المثلى للتعامل مع أي موقف. في الواقع، في معظم الحالات فإنه يبقيك عالقا في ذلك، ومنع التغيير الحقيقي. أي شيء يتم القيام به مع الطاقة السلبية سوف

يصبح ملوثة به وفي الوقت المناسب تؤدي إلى المزيد من الألم، والمزيد من التعاسة. علاوة على ذلك، فإن أي حالة داخلية سلبية معدية: تنتشر التعاسة بسهولة أكبر من المرض الجسدي. من خلال قانون الرنين، فإنه يثير ويغذي السلبية الكامنة في الآخرين، إلا إذا كانوا محصنين واعين للغاية.

هل تلوث العالم أم تنظف الفوضى؟ أنت مسؤول عن مساحتك الداخلية؛ لا أحد غيرك مسؤول، تمامًا كما أنت مسؤول عن الكوكب. كما هو الحال في الداخل، كذلك في الخارج: إذا قام البشر بإزالة التلوث الداخلي، فسوف يتوقفون أيضًا عن خلق تلوث خارجي.

كيف يمكننا إسقاط السلبية، كما تقترح؟

بإسقاطها. كيف تسقط قطعة من الفحم الساخن التي تمسكها في يدك؟ كيف تسقط بعض الأمتعة الثقيلة وغير المجدية التي تحملها؟ من خلال إدراك أنك لا تريد أن تعاني من الألم أو تحمل العبء بعد الآن اتركها.

عادة ما يحتاج اللاوعي العميق، مثل الألم الجسدي، أو أي ألم عميق آخر، مثل فقدان أحد أفراد أسرته، إلى التحول من خلال القبول إلى جانب ضوء وجودك انتباهك المستمر. من ناحية أخرى، يمكن ببساطة إسقاط العديد من الأنماط في اللاوعي العادي بمجرد أن تعرف أنك لا تريدها ولا تحتاجها بعد الآن، بمجرد أن تدرك أن لديك خيارًا، وأنك لست مجرد حزمة من ردود الفعل المكيفة. كل هذا يعني أنك قادر على الوصول إلى قوة الآن. بدونها، ليس لديك خيار. إذا وصفت بعض المشاعر بالسلبية، ألا تخلق قطبية عقلية بين الخير والشر، كما أوضحت سابقًا؟

لا. تم إنشاء القطبية في مرحلة مبكرة عندما حكم عقلك على اللحظة الحالية على أنها سيئة؛ هذا الحكم خلق العاطفة السلبية.

ولكن إذا كنت تصف بعض المشاعر بالسلبية، ألا تقول حقًا أنه لا ينبغي أن تكون هناك، وأنه ليس من المقبول أن تكون لديك هذه المشاعر؟ فهمي هو أنه يجب علينا أن نعطي أنفسنا الإذن للحصول على أي مشاعر تأتي، بدلاً من الحكم عليها على أنها سيئة أو القول بأنه لا ينبغي أن يكون لدينا. لا بأس أن تشعر بالاستياء؛ لا بأس أن تكون غاضبًا أو متأجج أو متقلب المزاج أو غير ذلك، فنحن ندخل في الكبت أو الصراع الداخلي أو الإنكار. كل شيء على ما يرام كما هو.

بالطبع. بمجرد وجود نمط ذهني أو عاطفة أو رد فعل، اقبلها. لم تكن واعيا بما فيه الكفاية ليكون لديك خيار في هذه المسألة. هذا ليس حكما، مجرد حقيقة. إذا كان لديك خيار، أو

أدركت أن لديك خيارًا، هل ستختار المعاناة أو الفرح، أو التخفيف أو عدم الارتياح، أو السلام أو الصراع؟

هل ستختار فكرة أو شعورًا يعزلك عن حالتك الطبيعية من الرفاهية، فرحة الحياة في الداخل؟ أي شعور من هذا القبيل أسميه سلبية، وهو ما يعني ببساطة سيئ. ليس بمعنى أنه "لم يكن عليك فعل ذلك"، ولكن فقط حقيقة واقعة، مثل الشعور بالغثيان في المعدة.

كيف يمكن أن يكون البشر قد قتلوا أكثر من 100 مليون من البشر في القرن العشرين وحده؟ إن إلحاق البشر بألم بهذا الحجم على بعضهم البعض يفوق أي شيء يمكنك تخيله. وهذا لا يأخذ في الاعتبار العنف العقلي والعاطفي والجسدي والتعذيب والألم والقسوة التي يواصلون إلحاقها ببعضهم البعض وكذلك على الكائنات الحية الأخرى على أساس يومي.

هل يتصرفون بهذه الطريقة لأنهم على اتصال مع 87 حالتهم الطبيعية، فرحة الحياة في الداخل؟ بالطبع لا. فقط الأشخاص الذين هم في حالة سلبية عميقة، والذين يشعرون بالسوء الشديد في الواقع، سيخلقون مثل هذا الواقع انعكاسًا لشعورهم. الآن هم منخرطون في تدمير الطبيعة والكوكب الذي يحافظ عليهم. أمر لا يصدق ولكنه حقيقى. البشر هم نوع مجنون بشكل خطير ومريض للغاية. هذا ليس حكماً. هذه هي الحقيقة. بل هو أيضا حقيقة أن العقل هناك تحت الجنون. الشفاء والفداء متاحان الآن.

بالعودة على وجه التحديد إلى ما قلته، من الصحيح بالتأكيد أنه عندما تقبل استياءك ومزاجك وغضبك وما إلى ذلك، لم تعد مجبرًا على التصرف بشكل أعمى، وأنت أقل عرضة لإسقاطها على الآخرين. ولكن أتساءل عما إذا كنت لا تخدع نفسك. عندما كنت تمارس القبول لفترة من الوقت، كما فعلت،

ستأتي نقطة عندما تحتاج إلى الانتقال إلى المرحلة التالية، حيث لا يتم إنشاء تلك المشاعر السلبية بعد الآن. إذا لم تقم بذلك، فإن "قبولك" يصبح مجرد تسمية عقلية تسمح لغرورك بالاستمرار في الانغماس في التعاسة وبالتالي تعزيز شعوره بالانفصال عن الآخرين، محيطك، أنت هنا والآن. كما تعلم، الانفصال هو أساس إحساس الأنا بالهوية. القبول الحقيقي من شأنه أن يحول تلك المشاعر في وقت واحد. وإذا كنت تعرف حقًا بعمق أن كل شيء "على ما يرام"، كما تقول، وأيها صحيح بالطبع، فهل سيكون لديك هذه المشاعر السلبية في المقام الأول؟ بدون حكم، بدون مقاومة لما هو موجود، فهي

لن تنشأ. لديك فكرة في عقلك أن "كل شيء على ما يرام"، ولكن في أعماقك لا تصدق ذلك حقًا، وبالتالي فإن الأنماط العقلية والعاطفية القديمة للمقاومة لا تزال قائمة. هذا ما يجعلك تشعر بالسوء.

لا بأس بذلك أيضاً.

هل تدافع عن حقك في أن تكون فاقداً للوعي، حقك في المعاناة؟ لا تقلق: لن يسلبك أحد ذلك. بمجرد أن تدرك أن نوعًا معينًا من الطعام يجعلك مريضًا، هل ستستمر في تناول هذا الطعام وتواصل التأكيد على أنه من المقبول أن تكون مريضًا؟

# قوة الآن

## أينما تكون، كن هناك كلياً

هل يمكنك إعطاء المزيد من الأمثلة على اللاوعي العادي؟

أنظر ما إذا كان يمكنك معرفوش شكوى نفسك، سواء في الكلام أو الفكر، حول وضع تجد نفسك في، ما يفعله الآخرون أو يقولون، محيطك، وضع حياتك، حتى الطقس. الشكوى هي دائما عدم قبول ما هو.

يحمل دائمًا شحنة سالبة غير واعية. عندما تشتكي، تجعل نفسك ضحية. عندما تتحدث، فأنت في سلطتك. لذا قم بتغيير الموقف من خلال اتخاذ إجراء أو التحدث بصراحة إذا لزم الأمر أو كان ذلك ممكنًا؛ اترك الموقف أو اقبله. كل شيء آخر هو الجنون.

يرتبط اللاوعي العادي دائمًا بطريقة ما بإنكار الآن. الآن، بطبيعة الحال، يعني أيضا هنا. هل تقاوم هنا والآن؟ بعض الناس يفضلون دائما أن يكونوا في مكان آخر. "هنا" ليست جيدة بما فيه الكفاية. من خلال الملاحظة الذاتية، اكتشف ما إذا كان هذا هو الحال في حياتك. أينما تكون، كن هناك كلياً. إذا وجدت نفسك لا تطاق هنا والآن ويجعلك الأمر غير سعيد، فلديك ثلاثة خيارات: إزالة نفسك من الموقف، أو تغييره، أو قبوله تمامًا. إذا كنت ترغب في تحمل المسؤولية عن حياتك، يجب عليك اختيار واحد من هذه الخيارات الثلاثة، ويجب عليك أن تختار الآن. ثم تقبل العواقب. لا يوجد أعذار. لا سلبية. لا تلوث للنفس. حافظ على مساحتك الداخلية نظيفة.

إذا قمت باتخاذ أي إجراء في ترك أو تغيير وضعك إسقاط السلبية أولا، إذا كان ذلك ممكنا. العمل الناشئ عن التبصر في ما هو مطلوب هو أكثر فعالية من العمل الناشئ عن السلبية.

غالبًا ما يكون أي إجراء أفضل من عدم وجود إجراء، خاصةً إذا كنت عالقًا في موقف غير سعيد لفترة طويلة. إذا كان خطأ، على الأقل تتعلم شيئا، وفي هذه الحالة إذا لم يعد خطأ. إذا بقيت عالقًا، فلن تتعلم شيئًا. هل يمنعك الخوف من اتخاذ أي إجراء؟ اعترف بالخوف، شاهده، خذ انتباهك إليه، كن

موجودة تماما معه. القيام بذلك يقطع الصلة بين الخوف وتفكيرك. لا تدع الخوف يرتفع إلى الذهن. استخدم قوة الآن. لا يمكن للخوف أن يسود ضده.

إذا كان هناك حقا أي شيء يمكنك القيام به لتغيير الهُنَا والآن، ولا يمكنك إزالة نفسك من الوضع، عندها اقبل الهُنَا والآن تماما عن طريق إسقاط كل المقاومة الداخلية. الذات الزائفة غير السعيدة التي تحب الشعور بالتعاسة أو الاستياء أو الأسف على نفسها لم تعد قادرة على البقاء. وهذا ما يسمى الاستسلام. الاستسلام ليس ضعفا. هناك قوة كبيرة في ذلك. فقط الشخص المستسلم لديه قوة روحية. من خلال الاستسلام، سوف تكون حرا داخليا من الوضع. قد تجد بعد ذلك أن الوضع يتغير دون أي جهد من جانبك. على كل حال،

أنت حر. أو هل هناك شيء "يجب" أن تفعله ولكنك لا تفعله؟ انهض وافعل ذلك الآن. بدلا من ذلك، تقبل تماما خمولك، كسلك، أو السلبية في هذه اللحظة، إذا كان هذا هو اختيارك. ادخل في ذلك تماما. تمتّعْ به. كن كسولًا أو غير نشط قدر الإمكان. إذا توغلت فيه بالكامل وبوعي، فسوف تخرج منه قريبًا. أو ربما لن تفعل، في كلتا الحالتين، لا يوجد صراع داخلي، ولا مقاومة، ولا سلبية.

هل أنت مجهد؟ هل أنت مشغول للغاية في الوصول إلى المستقبل بحيث يتم تحجيم الحاضر لوسيلة للوصول إلى هناك؟ الإجهاد ناتج عن كونك "هنا" ولكنك تريد أن تكون "هناك"، أو أن تكون في الحاضر ولكنك تريد أن تكون في المستقبل. إنه انقسام يمزقك من الداخل. لخلق و عيش مع مثل هذا الانقسام الداخلي هو مجنون. حقيقة أن الجميع يفعل ذلك لا يجعل الأمر أقل جنونا. إذا توجب عليك، يمكنك التحرك بسرعة، والعمل بسرعة، أو حتى الركض، دون إسقاط نفسك في المستقبل ودون مقاومة الحاضر. أثناء تحركك، اعمل، اركض، افعل ذلك تمامًا. استمتع بتدفق الطاقة، الطاقة العالية لتلك اللحظة. الآن أنت لم تعد متوتراً، ولم تعد تقسم نفسك إلى قسمين. فقط التحرك والجري والعمل والتمتع بها. أو يمكنك ترك كل شيء والجلوس على مقعد الحديقة. ولكن عندما تفعل ذلك، راقب عقلك. قد يقول: "يجب أن تعمل. أنت تضيع الوقت." راقب العقل. إبتسم له.

هل يستحوذ الماضي على قدر كبير من انتباهك؟ هل تتحدث كثيرًا وتفكر في الأمر، إما بشكل إيجابي أو سلبي؟ الأشياء العظيمة التي حققتها، مغامراتك أو تجاربك، أو قصة ضحيتك والأشياء المروعة التي تم القيام بها لك، أو

ربما ما فعلته بشخص آخر؟ هل عمليات تفكيرك تخلق الشعور بالذنب أو الكبرياء أو الاستياء أو الغضب أو الندم أو الشفقة على الذات؟ إذن أنت لا تعزز فقط شعور زائف بالذات ولكن أيضا تساعد على تسريع عملية الشيخوخة في الجسم من خلال خلق تراكم الماضي في نفسيتك. تحقق من ذلك بنفسك من خلال مراقبة من حولك الذين لديهم ميل قوي للتمسك بالماضي.

الموت للماضي في كل لحظة. أنت لا تحتاجه. لا تشير إليه إلا عندما تكون ذات صلة مطلقة بالحاضر. اشعر بقوة هذه اللحظة وامتلاء الكينونة. اشعر بحضورك.

¤

هل أنت قلق؟ هل لديك العديد من أفكار "ماذا لو"؟ يتم ربطك بعقلك، والذي يعرض نفسه في وضع مستقبلي خيالي ويخلق الخوف. لا توجد طريقة يمكنك من خلالها التعامل مع مثل هذا الموقف، لأنه غير موجود. إنه شبح عقلي. يمكنك إيقاف هذا الجنون الذي يدمر الصحة والحياة ببساطة عن طريق الاعتراف باللحظة الحالية. كن على دراية بتنفسك. اشعر بالهواء المتدفق داخل وخارج جسمك. اشعر بمجال طاقتك الداخلية. كل ما عليك التعامل معه، والتصرف حياله، في الحياة الحقيقية على عكس توقعات العقل الخيالية هو هذه اللحظة. اسأل نفسك عن "المشكلة" التي تواجهها الآن، وليس العام المقبل أو غدًا أو بعد خمس دقائق من الآن. ما هو الخطأ في هذه اللحظة؟ يمكنك دائمًا التعامل مع الآن، ولكن لا يمكنك أبدًا التعامل مع المستقبل ولا يتعين عليك ذلك. الجواب، والقوة، والعمل الصحيح أو المورد سيكون هناك عندما تكون في حاجته، وليس قبل، وليس بعد.

"في يوم من الأيام سوف أفعل ذلك." هل يستحوذ هدفك على الكثير من اهتمامك لدرجة أنك تقلل من اللحظة الحالية إلى وسيلة لتحقيق غاية؟ هل يأخذ الفرح من فعلك؟ هل تنتظر لتبدأ الحياة؟ إذا طورت مثل هذا النمط الذهني، بغض النظر عما تحققه أو تحصل عليه، فلن يكون الحاضر جيدًا بما فيه الكفاية؛ سيبدو المستقبل دائمًا أفضل. وصفة مثالية لعدم الرضا الدائم وعدم الوفاء، لا تتوافق؟

هل أنت "نادل" معتاد؟ كم من حياتك تقضيه في الانتظار؟ ما أسميه "الانتظار على نطاق صغير" ينتظر في طابور في مكتب البريد، في ازدحام مروري، في المطار، أو في انتظار وصول شخص ما، لإنهاء العمل، وما إلى ذلك. "الانتظار على نطاق واسع" ينتظر العطلة القادمة، للحصول على وظيفة أفضل، ليكبر الأطفال، لعلاقة ذات مغزى حقًا، للنجاح، لكسب المال، لتكون مهمًا،

لتصبح مستنيراً. ليس من غير المألوف أن يقضي الناس حياتهم كلها في انتظار بدء الحياة.

الانتظار هو حالة ذهنية. في الأساس، هذا يعني أنك تريد المستقبل؛ أنت لا تريد الحاضر. أنت لا تريد ما لديك، وتريد ما ليس لديك. مع كل نوع من الانتظار، تخلق دون وعي صراعًا داخليًا بينك هنا والآن، حيث لا تريد أن تكون، والمستقبل المتوقع، حيث تريد أن تكون. هذا يقلل كثيرا من نوعية حياتك عن طريق جعلك تفقد الحاضر.

لا يوجد شيء خاطئ في السعي لتحسين وضع حياتك. يمكنك تحسين وضع حياتك، ولكن لا يمكنك تحسين حياتك. الحياة هي الأساس. الحياة هي كينونتك الداخلية العميقة. إنها بالفعل كاملة ومجملة ومثالية. يتكون وضع حياتك من ظروفك وتجاربك. لا يوجد شيء خاطئ في تحديد الأهداف والسعي لتحقيق الأشياء. يكمن الخطأ في استخدامه كبديل لشعور الحياة، للكينونة. نقطة الوصول الوحيدة لذلك هي الآن. أنت بعد ذلك مثل المهندس المعماري الذي لا يولي أي اهتمام لأساس المبنى ولكنه يقضي الكثير من الوقت في العمل على البنية الفوقية.

على سبيل المثال، كثير من الناس ينتظرون الرخاء. لا يمكن أن يأتي في المستقبل. عندما تكرم وتعترف وتقبل تمامًا واقعك الحالي حيث أنت، من أنت، ما تفعله الآن عندما تقبل تمامًا ما لديك، فأنت ممتن لما لديك، ممتن لما هو، ممتن لكونك. الامتنان للحظة الحالية وامتلاء الحياة الآن هو الازدهار الحقيقي.

لا يمكن أن يأتي في المستقبل. ثم، في الوقت المناسب، يتجلى الازدهار بطرق مختلفة.

إذا كنت غير راضٍ عن ما لديك، أو حتى محبطًا أو غاضبًا من نقصك الحالي، فقد يحفزك ذلك على أن تصبح غنيًا، ولكن حتى لو جنيت الملايين، فستستمر في تجربة الحالة الداخلية للافتقار، وفي أعماقك سوف تستمر في الشعور بعدم الاكتمال. قد يكون لديك العديد من التجارب المثيرة التي يمكن أن يشتريها المال، لكنها ستأتي وتذهب وتتركك دائمًا مع شعور فارغ والحاجة إلى مزيد من الإشباع الجسدي أو النفسي. لن تبقى في الوجود وتشعر بملء الحياة الآن وهذا وحده هو الازدهار الحقيقي.

لذلك توقف عن الانتظار كحالة ذهنية. عندما تجد نفسك تنزلق إلى الانتظار . .. اخرج منه. تعال إلى اللحظة الحالية. فقط كن، وتمتع بذلك. إذا كنت موجودًا، فلا داعي أبدًا لانتظار أي شيء. لذا في المرة القادمة التي يقول فيها شخص ما، "آسف لجعلك تنتظر"، يمكنك الرد، "لا بأس، لم أكن أنتظر. كنت فقط أقف هنا وأستمتع بفرح في نفسي".

هذه ليست سوى عدد قليل من استراتيجيات العقل المعتادة لإنكار اللحظة الحالية التي هي جزء من اللاوعي العادي. من السهل التغاضي عنها لأنها جزء كبير من الحياة الطبيعية: الخلفية الثابتة للسخط الدائم. ولكن كلما مارست مراقبة حالتك العقلية والعاطفية الداخلية، كلما كان من الأسهل معرفة متى كنت محاصرًا في الماضي أو المستقبل، أي اللاوعي، والاستيقاظ من حلم الوقت في الوقت الحاضر. لكن احذر: الذات الكاذبة غير السعيدة، القائمة على ربط العقل، تعيش في الوقت. إنها تعرف أن اللحظة الحالية هي موتها، وبالتالي تشعر بالتهديد الشديد منها. ستفعل كل ما بوسعها لإخراجك منها. ستحاول إبقائك محاصرًا في الوقت.

# قوة الآن

## الغرض الداخلي من رحلة حياتك

أستطيع أن أرى حقيقة ما تقوله، لكنني ما زلت أعتقد أنه يجب أن يكون لدينا هدف في رحلة حياتنا؛ وإلا فإننا ننجرف فقط، والغرض يعني المستقبل، أليس كذلك؟ كيف يمكننا التوفيق بين ذلك مع العيش في الوقت الحاضر؟

عندما تكون في رحلة، من المفيد بالتأكيد أن تعرف إلى أين أنت ذاهب أو على الأقل الاتجاه العام الذي تتحرك فيه، ولكن لا تنس: الشيء الوحيد الحقيقي في نهاية المطاف حول رحلتك هو الخطوة التي تتخذها في هذه اللحظة. هذا كل ما في الأمر.

رحلة حياتك لها غرض خارجي وهدف داخلي. الغرض الخارجي هو الوصول إلى هدفك أو وجهتك، لإنجاز ما شرعت بالقيام به، لتحقيق هذا أو ذاك، وهو ما يعني بالطبع المستقبل. ولكن إذا كانت وجهتك، أو الخطوات التي ستتخذها في المستقبل، تستحوذ على الكثير من انتباهك بحيث تصبح أكثر أهمية بالنسبة لك من الخطوة التي تتخذها الآن، فأنت تفتقد تمامًا الغرض الداخلي للرحلة، والذي لا علاقة له بالمكان الذي تذهب إليه أو ما تفعله، ولكن كل شيء يتعلق بكيفية القيام بذلك. لا علاقة لها بالمستقبل ولكن كل شيء له علاقة بنوعية وعيك في هذه اللحظة. ينتمي الغرض الخارجي إلى البعد الأفقي للمكان والزمان؛ يتعلق الغرض الداخلي بتعميق وجودك في البعد الرأسي للسرمدية الآن. قد تحتوي رحلتك الخارجية على مليون خطوة؛ رحلتك الداخلية لها خطوة واحدة فقط: الخطوة التي تتخذها الآن. عندما تصبح أكثر وعياً بهذه الخطوة، فإنك تدرك أنها تحتوي بالفعل في حد ذاتها على جميع الخطوات الأخرى بالإضافة إلى الوجهة. ثم تتحول هذه الخطوة الواحدة إلى تعبير عن الكمال، وهو عمل رائع من الجمال والجودة. سوف يأخذك إلى الكينونة، ونور الكينونة سوف يضيء من خلاله. هذا هو الغرض والوفاء برحلتك الداخلية، الرحلة إلى نفسك.

¤

هل يهم ما إذا كنا نحقق هدفنا الخارجي، سواء نجحنا أو فشلنا في العالم؟

سوف يهمك طالما أنك لم تدرك هدفك الداخلي. بعد ذلك، فإن الغرض الخارجي هو مجرد لعبة يمكنك الاستمرار في لعبها ببساطة لأنك تستمتع بها. من الممكن أيضًا أن تفشل تمامًا في غرضك الخارجي وفي الوقت نفسه تنجح تمامًا في غرضك الداخلي. أو العكس، وهو في الواقع أكثر شيوعًا: الثروات الخارجية والفقر الداخلي، أو "كسب العالم وفقدان روحك"، كما يقول يسوع. في نهاية المطاف، بالطبع، كل غرض خارجي محكوم عليه "بالفشل" عاجلاً أم آجلاً، لمجرد أنه يخضع لقانون عدم الدوام لكل الأشياء. كلما أسرعت في إدراك أن هدفك الخارجي لا يمكن أن يمنحك تحقيقًا دائمًا، كلما كان ذلك أفضل. عندما ترى حدود غرضك الخارجي، فإنك تتخلى عن توقعاتك غير الواقعية بأنه يجب أن يجعلك سعيدًا، وتجعله خاضعًا لغرضك الداخلي.

# قوة الآن

## لا يمكن للماضي العيش في حضرك

لقد ذكرت أن التفكير في الماضي أو الحديث عنه دون داع هو أحد الطرق التي نتجنب بها الحاضر. ولكن بصرف النظر عن الماضي الذي نتذكره وربما نتعرف عليه، ألا يوجد مستوى آخر من الماضي في داخلنا أكثر عمقًا؟ أنا أتحدث عن الماضي اللاواعي الذي يهيئ حياتنا، خاصة من خلال تجارب الطفولة المبكرة، وربما حتى تجارب الحياة الماضية. ثم هناك تكييفنا الثقافي، والذي يتعلق بالمكان الذي نعيش فيه جغرافيًا والفترة الزمنية التاريخية التي نعيش فيها. كل هذه الأشياء تحدد كيف نرى العالم، وكيف نتفاعل، وما نفكر فيه، ونوع العلاقات التي لدينا، وكيف نعيش حياتنا. كيف يمكننا أن ندرك كل ذلك أو نتخلص منه؟ وكم سيستغرق ذلك؟ وحتى لو فعلنا، ماذا سيتبقى؟

ماذا يتبقى عندما ينتهي الوهم؟ ليست هناك حاجة للتحقيق في الماضي اللاواعي فيك إلا لأنه يتجلى في هذه اللحظة كفكرة أو عاطفة أو رغبة أو رد فعل أو حدث خارجي يحدث لك. مهما كان ما تحتاج إلى معرفته عن الماضي اللاواعي فيك، فإن تحديات الحاضر ستبرزه. إذا كنت تخوض في الماضي، فسوف تصبح حفرة لا نهاية لها: هناك دائما أكثر من ذلك. قد تعتقد أنك بحاجة إلى مزيد من الوقت لفهم الماضي أو التحرر منه، بمعنى آخر، أن المستقبل سيحررك في النهاية من الماضي. هذا وهم. فقط الحاضر يمكن أن يحررك من الماضي. المزيد من الوقت لا يمكن أن يحررك من الوقت. الوصول إلى قوة الآن. هذا هو المفتاح. ما هي قوة الآن؟

لا شيء سوى قوة وجودك، وعيك تحرر من أشكال الفكر.

لذا تعامل مع الماضي على مستوى الحاضر. كلما زاد الاهتمام الذي توليه للماضي، زادت طاقته، وكلما زاد احتمال أن تجعل منه "ذاتًا". لا تسيء الفهم: الاهتمام ضروري، ولكن ليس للماضي كماضي. اعطي الاهتمام للحاضر؛

انتبه إلى سلوكك، إلى ردود أفعالك، مزاجك، أفكارك، عواطفك، مخاوفك، والرغبات كما تحدث في الوقت الحاضر. هناك ماضٍ بداخلك. إذا كنت تستطيع أن تكون حاضرًا بما يكفي لمشاهدة كل هذه الأشياء، ليس بشكل نقدي أو تحليلي ولكن بشكل غير حكمي، فأنت تتعامل مع الماضي وتذوبه من خلال قوة وجودك. لا يمكنك العثور على نفسك من خلال الذهاب إلى الماضي. تجد نفسك من خلال المجيء إلى الحاضر.

أليس من المفيد أن نفهم الماضي وبالتالي نفهم لماذا نفعل أشياء معينة، ونتفاعل بطرق معينة، أو لماذا نخلق دون وعي نوع معين من الدراما، وأنماط في العلاقات، وما إلى ذلك؟

عندما تصبح أكثر وعيًا بواقعك الحالي، قد تحصل فجأة على رؤى معينة حول سبب عمل تكييفك بهذه الطرق المعينة؛ على سبيل المثال، لماذا تتبع علاقاتك أنماطًا معينة، وقد تتذكر أشياء حدثت في الماضي أو تراها أكثر قيمة. هذا أمر جيد ويمكن أن يكون مفيدًا، لكنه ليس ضروريًا. ما هو ضروري هو وجودك الواعي. هذا يذوب الماضي. هذا هو العامل التحويلي. لذلك لا تسعى إلى فهم الماضي، ولكن كن حاضرًا قدر الإمكان. لا يمكن للماضي العيش في حاضرك. لا يمكنه العيش إلا في غيابك.

# قوة الآن

# الفصل الخامس

# قوة الآن

## حالة التواجد

# قوة الآن

## ان الأمر ليس كما تظنه

أنت تستمر في الحديث عن حالة الوجود كمفتاح. أعتقد أنني أفهمه فكريًا، لكنني لا أعرف ما إذا كنت قد اختبرته حقًا. أتساءل هل هو ما أعتقده، أم أنه شيء مختلف تمامًا؟

إنه ليس ما تظنه! لا يمكنك التفكير في الوجود، ولا يمكن للعقل فهمه. فهم الوجود هو كونك موجد.

جرب إختبار بسيط. أغمض عينيك وقل لنفسك: "أتساءل ماذا ستكون فكرتي التالية." ثم كن يقظًا جدًا وانتظر الفكرة التالية. كن مثل قطة تراقب حفرة فأر. ما الفكرة التي ستخرج من ثقب الفأر؟ جرب ذلك الآن.

¤ إذن؟

اضطررت إلى الانتظار لفترة طويلة قبل أن تأتي فكرة.

بالضبط. طالما أنك في حالة حضور مكثف، فأنت حر من التفكير. أنت ساكن، ولكن في حالة تأهب قصوى. في اللحظة التي ينخفض فيها انتباهك الواعي إلى ما دون مستوى معين، يندفع الفكر. يعود الضجيج العقلي؛ يتم فقدان السكون. لقد عدت في الوقت المناسب.

لاختبار درجة حضورهم، كان من المعروف أن بعض أساتذة زن يزحفون على طلابهم من الخلف ويضربونهم فجأة بعصا. يا لها من صدمة! إذا كان الطالب حاضرًا تمامًا وفي حالة من اليقظة، وإذا كان قد "أبقى على قبضته مشدودة ومصباحه مشتعلًا"، وهو أحد المقارنات التي يستخدمها يسوع للحضور، لكان قد لاحظ السيد قادمًا من الخلف وأوقفه أو تنحى جانبًا. ولكن إذا أصيب، فهذا يعني أنه كان منغمسًا في التفكير، أي غائبًا، فاقدًا للوعي.

للبقاء حاضرا في الحياة اليومية، فإن التجذر العميق داخل نفسك يساعد وإلا، فإن العقل، الذي لديه زخم لا يصدق، سوف يسحبك مثل النهر البري.

ماذا تقصد بـ "تجذر داخل نفسك"؟

هذا يعني أن تسكن جسمك بالكامل. أن يكون لديك دائمًا بعض الاهتمام في مجال الطاقة الداخلية لجسمك. أن تشعر بالجسم من

الداخل، إذا جاز التعبير. وعي الجسم يبقيك حاضرا. إنه يرسخك في الآن (انظر الفصل 6).

# قوة الآن

## المعنى الباطني لكلمة "انتظار"

بمعنى ما، يمكن مقارنة حالة الوجود بالانتظار. استخدم يسوع تشبيه الانتظار في بعض أمثاله. هذا ليس النوع المعتاد من الانتظار الملل أو المضطرب الذي هو إنكار للحاضر والذي تحدثت عنه بالفعل. إنه ليس انتظارًا يركز فيه انتباهك على نقطة ما في المستقبل وينظر إلى الحاضر على أنه عقبة غير مرغوب فيها تمنعك من الحصول على ما تريد. هناك نوع مختلف نوعًا من الانتظار، نوع يتطلب يقظتك الكاملة. قد يحدث شيء ما في أي لحظة، وإذا لم تكن مستيقظًا تمامًا، فستفتقده تمامًا. هذا هو نوع الانتظار الذي يتحدث عنه يسوع. في هذه الحالة، كل انتباهكم هو في الآن. لم يبق شيء لأحلام اليقظة والتفكير والتذكر والتوقع. لا يوجد توتر في ذلك، لا خوف، مجرد وجود في حالة تأهب. أنت حاضر مع وجودك كله، مع كل خلية من جسمك. في تلك الحالة، فإن "أنت" التي لها ماضٍ ومستقبل، والشخصية إذا أردت، لم تعد موجودة. ومع ذلك، لا شيء ذو قيمة يضيع. أنت لا تزال نفسك بشكل أساسي. في الواقع، أنت نفسك أكثر اكتمالاً مما كنت عليه من قبل، أو بالأحرى الآن فقط أنت نفسك حقًا.

"كن كخادم ينتظر عودة السيد"، يقول يسوع. العبد لا يعرف في أي ساعة سيأتي السيد. لذلك يبقى مستيقظًا، متيقظًا، مستعدًا، لا يزال، خشية أن يفوت وصول السيد. في مثل آخر، يتحدث يسوع عن النساء الخمس الغير مبالايات (اللاواعيات) اللواتي لا يملكن ما يكفي من الزيت (الوعي) للحفاظ على مصابيحهن مشتعلة (يبقن حاضرات) وبالتالي فوتن العريس (الآن) ولا يصلن إلى وليمة الزفاف (التنوير). هؤلاء الخمسة يقفن على النقيض من النساء الحكيمات الخمس اللواتي لديهن ما يكفي من الزيت (يبقن واعيات).

حتى الرجال الذين كتبوا الأناجيل لم يفهموا معنى هذه الأمثال، لذلك تسللت التفسيرات الخاطئة والتشوهات الأولى أثناء كتابتها. مع تفسيرات خطئة لاحقة

، فقد المعنى الحقيقي تماما. هذه هي الأمثال ليس عن نهاية العالم ولكن عن نهاية الوقت النفسي. إنهم يشيرون إلى سمو العقل الأناني وإمكانية العيش في حالة جديدة تمامًا من الوعي.

# قوة الآن

## الجمال ينشأ في سكون وجودك

ما وصفته للتو هو شيء أواجهه أحيانًا للحظات وجيزة عندما أكون وحدي ومحاط بالطبيعة.

أجل. يستخدم سادة زن كلمة ساتوري لوصف ومضة من البصيرة، لحظة من اللا عقل والحضور الكلي. على الرغم من أن ساتوري ليس تحولا دائما، كن ممتنا عندما تأتي، لأنها تمنحك طعم التنوير. قد تكون بالفعل قد اختبرت ذلك عدة مرات دون معرفة ما هو عليه وإدراك أهميته. هناك حاجة إلى وجود لتصبح على بينة من الجمال، وجلالة، وقدسية الطبيعة. هل سبق لك أن نظرت إلى ما لا نهاية من الفضاء في ليلة صافية، مذهولة من السكون المطلق واتساع لا يمكن تصوره منه؟ هل استمعت، استمعت حقًا، إلى صوت تيار جبلي في الغابة؟ أو لأغنية طائر أسود عند الغسق في أمسية صيفية هادئة؟

لكي تدرك مثل هذه الأشياء، يجب أن يكون العقل ساكناً. عليك أن تضع حقيبتك الشخصية من المشاكل، من الماضي والمستقبل، وكذلك كل معرفتك؛ خلاف ذلك، سوف ترى ولكن لا ترى، تسمع ولكن لا تسمع. مطلوب وجودك الكامل.

ما وراء جمال الأشكال الخارجية، هناك ما هو أكثر هنا: شيء لا يمكن تسميته، شيء لا يوصف، بعض الجوهر العميق والداخلي والمقدس. كلما وحيثما كان هناك جمال، يضيء هذا الجوهر الداخلي بطريقة أو بأخرى. إنه يكشف عن نفسه لك فقط عندما تكون حاضرًا. هل يمكن أن يكون هذا الجوهر المجهول وحضورك متشابهان؟ هل سيكون هناك بدون وجودك؟ تعمق فيه. اكتشفي بنفسك.

¤

عندما واجهت لحظات الحضور هذه، من المحتمل أنك لم تدرك أنك كنت لفترة وجيزة في حالة اللاعقل. وذلك لأن الفجوة بين تلك الحالة وتدفق الفكر كانت ضيقة للغاية. قد يكون الساتوري الخاص بك قد استمر فقط لبضع ثوان قبل

مجئ العقل، لكنها كان هناك ؛ وإلا، لما كنت قد اختبرت الجمال. لا يمكن للعقل أن يتعرف على الجمال ولا يخلقه. فقط لبضع ثوان، بينما كنت حاضرا تماما، كان هذا الجمال أو تلك القداسة هناك. بسبب ضيق تلك الفجوة وعدم اليقظة والاستعداد من جانبك، ربما كنت غير قادر على رؤية الفرق الأساسي بين الإدراك، والوعي بالجمال،

وتسمية وتفسيرها على أنها فكرة: كانت الفجوة الزمنية صغيرة جدًا لدرجة أنها بدت وكأنها عملية واحدة. ومع ذلك، الحقيقة هي أنه في اللحظة التي جاء فيها التفكير، كان كل ما لديك هو ذاكرتها.

كلما اتسعت الفجوة الزمنية بين الإدراك والفكر، زاد العمق بالنسبة لك كإنسان، وهذا يعني أنك أكثر وعياً.

كثير من الناس مسجونون في أذهانهم لدرجة أن جمال الطبيعة غير موجود بالنسبة لهم. قد يقولون، "يا لها من زهرة جميلة"، لكن هذا مجرد وصف عقلي ميكانيكي. لأنهم ليسوا لا ساكنين، وليسوا موجودين، لإنهم لا يرون الزهرة حقًا، ولا يشعرون بجوهرها، وقداستها تمامًا كما لا يعرفون أنفسهم، ولا يشعرون بجوهرهم الخاص، وقداستهم الخاصة.

لأننا نعيش في مثل هذه الثقافة التي يهيمن عليها العقل، فإن معظم فن الحديث والهندسة المعمارية والموسيقى والأدب يخلو من الجمال والجوهر الداخلي، مع استثناءات قليلة جدًا. والسبب هو أن الناس الذين يخلقون هذه الأشياء لا يمكن حتى للحظة تحرير أنفسهم من عقولهم. لذا فهم لا يتواصلون أبدًا مع ذلك المكان الذي ينشأ فيه إبداع الأشجار والجمال. العقل المتروك لنفسه يخلق المسوخ، وليس فقط في المعارض الفنية. انظر إلى المناظر الطبيعية الحضرية والأراضي الصناعية البور. لم يسبق لأي حضارة أن أنتجت الكثير من القبح.

# قوة الآن

## إدراك الوعي الخالص

هل الوجود هو نفسه الكينونة؟

عندما تصبح واعيا للكينونة، ما يحدث حقا هو أن الكينونة تصبح واعية لنفسها. عندما تصبح الكينونة واعية لنفسها، فهذا هو الوجود. بما أن الكينونة والوعي والحياة مترادفة، يمكننا القول أن الوجود يعني أن الوعي يصبح واعياً لنفسه، أو أن الحياة تحقق الوعي الذاتي. لكن لا تتعلّق بالكلمات، ولا تبذل جهدًا لفهم هذا. لا يوجد شيء تحتاج إلى فهمه قبل أن تتمكن من أن تصبح حاضرا.

أنا أفهم ما قلته للتو، ولكن يبدو أنه يعني أن الوجود، الواقع المتعالي النهائي، لم يكتمل بعد، وأنه يمر بعملية تطور. هل يحتاج الله إلى وقت للنمو الشخصي؟

نعم، ولكن فقط كما ينظر إليها من منظور محدود من الكون المتجلي. في الكتاب المقدس، يعلن الله: "أنا ألفا وأنا أوميغا، وأنا الحي". في العالم الخالد حيث يسكن الله، الذي هو أيضا منزلك، البداية والنهاية، ألفا وأوميغا، هي واحد،

وجوهر كل ما كان وسيظل موجودًا إلى الأبد في حالة غير متجسدة من الوحدة والكمال تتجاوز تمامًا أي شيء يمكن للعقل البشري أن يتخيله أو يفهمه. في عالمنا من الأشكال المنفصلة على ما يبدو، ومع ذلك، فإن الكمال السرمدي هو مفهوم لا يمكن تصوره. هنا حتى الوعي، وهو الضوء المنبعث من المصدر الأبدي، يبدو أنه يخضع لعملية تطور، لكن هذا يرجع إلى إدراكنا المحدود. وليس الأمر كذلك من حيث القيمة المطلقة. ومع ذلك، اسمحوا لي أن أستمر في الحديث للحظة عن تطور الوعي في هذا العالم. كل ما هو موجود له كينونة، له جوهر الله، لديه درجة من الوعي. حتى الحجر له وعي بدائي؛ وإلا فلن يكون كذلك، وستتفرق ذراته وجزيئاته. كل شيء حي. الشمس والأرض والنباتات والحيوانات،

البشر كلهم تعبيرات عن الوعي بدرجات متفاوتة، والوعي يظهر كشكل.

ينشأ العالم عندما يتخذ الوعي أشكالًا وصورا، وأشكالًا فكرية وأشكالًا مادية. انظر إلى ملايين أشكال الحياة على هذا الكوكب وحده. في البحر، على اليابسة،

في الهواء ثم يتم تكرار كل شكل من أشكال الحياة ملايين المرات. إلى أي مدى؟ هل شخص ما أو شيء ما يلعب لعبة، لعبة بالشكل؟ هذا ما سأل عنه العرافون القدماء في الهند أنفسهم. رأوا العالم ك لِيلَا، وهو نوع من اللعبة الإلهية التي يلعبها الله. من الواضح أن أشكال الحياة الفردية ليست مهمة جدًا في هذه اللعبة. في البحر، لا تبقى معظم أشكال الحياة على قيد الحياة لأكثر من بضع دقائق بعد ولادتها. يتحول الشكل البشري إلى غبار بسرعة كبيرة أيضًا، وعندما يختفي، يبدو كما لو أنه لم يكن أبدًا. هل هذا مأساوي أم قاسٍ؟ فقط إذا قمت بإنشاء هوية منفصلة لكل شكل، إذا نسيت أن وعيه هو الله - جوهر يعبر عن نفسه في الشكل. لكنك لا تعرف ذلك حقًا حتى تدرك أن جوهر إلهك هو الوعي الخالص.

إذا ولدت سمكة في حوض السمك الخاص بك وتسميها جون، فاكتب شهادة ميلاد، وأخبره عن تاريخ عائلته، وبعد دقيقتين يأكله سمكة أخرى هذه مأساة. لكن هذا مأساوي فقط لأنك عرضت نفس منفصل حيث لم يكن هناك شيء. لقد حصلت على جزء من عملية ديناميكية، رقصة جزيئية، وجعلت منها كيانًا منفصلاً.

يأخذ الوعي تمويه الأشكال حتى تصل إلى مثل هذا التعقيد الذي يفقد نفسه تمامًا فيها. في الوقت الحاضر وعي البشر مربوط بالكامل مع تمويهه. إنه يعرف نفسه فقط كشكل، وبالتالي يعيش في خوف من إبادة شكله الجسدي أو النفسي. هذا هو العقل الأناني، وهذا هو المكان الذي يحدث فيه خلل وظيفي كبير. يبدو الآن كما لو أن شيئًا ما قد حدث بشكل خاطئ في مكان ما على طول خط التطور. ولكن حتى هذا جزء من ليلا، اللعبة الإلهية. أخيرا، فإن ضغط المعاناة الناجم عن هذا الخلل الواضح يجبر الوعي على عدم التعرف على الشكل ويوقظه من حلمه في الشكل: إنه يستعيد الوعي الذاتي، لكنه على مستوى أعمق بكثير مما كان عليه عندما فقده.

يشرح يسوع هذه العملية في مثله عن الابن الضائع، الذي يترك منزل والده، ويبدد ثروته، ويصبح معدمًا،

ثم يضطر بسبب معاناته إلى العودة إلى دياره. عندما يفعل ذلك، يحبه والده أكثر من ذي قبل. حالة الابن هي نفسها كما كانت من قبل، ولكن ليس هي نفسها. له أبعاد إضافية من العمق. يصف المثل رحلة من الكمال اللاواعي، من خلال النقص الظاهر و "الشر" إلى الكمال الواعي.

هل يمكنك الآن رؤية الأهمية الأعمق والأوسع للحضور كمراقب لعقلك؟ عندما تشاهد العقل، فإنك تسحب الوعي من أشكال العقل، والذي يصبح بعد ذلك ما نسميه المراقب أو الشاهد. وبالتالي، يصبح الوعي الخالص الذي يتجاوز الشكل أقوى، وتصبح التكوينات العقلية أضعف. عندما نتحدث عن مشاهدة العقل، فإننا نخصص حدثًا ذا أهمية كونية حقًا: من خلالك، يستيقظ الوعي من حلمه بالتعرف على الشكل والانسحاب من الشكل. هذا ينذر، ولكنه بالفعل جزء من، حدث ربما لا يزال في المستقبل البعيد فيما يتعلق بالوقت الزمني. هذا الحدث يسمى نهاية العالم.

¤ عندما يحرر الوعي نفسه من تعريفه بالأشكال الجسدية والعقلية، يصبح ما يمكن أن نسميه وعيًا أو حضورًا نقيًا أو مستنيرًا. لقد حدث هذا بالفعل في عدد قليل من الأفراد، ويبدو أنه سيحدث قريبًا على نطاق أوسع بكثير، على الرغم من عدم وجود ضمان مطلق بحدوث ذلك. لا يزال معظم البشر في قبضة النمط الأناني للوعي: يتم تعريفهم بعقولهم وتديرهم عقولهم. إذا لم يحرروا أنفسهم من عقولهم في الوقت المناسب، فسوف يدمرون بها. سيواجهون ارتباكًا متزايدًا، وصراعًا، وعنفًا، ومرضًا، ويأسًا، وجنونًا. أصبح العقل الأناني مثل السفينة الغارقة. إذا لم تخرج، سوف تغرق معها. العقل الأناني الجماعي هو أخطر كيان مجنون ومدمر على الإطلاق يسكن هذا الكوكب. ماذا تعتقد أنه سيحدث على هذا الكوكب إذا ظل الوعي البشري دون تغيير؟

بالفعل بالنسبة لمعظم البشر، فإن الراحة الوحيدة التي يجدونها من عقولهم هي العودة في بعض الأحيان إلى مستوى من الوعي أقل من الفكر. الجميع يفعل ذلك كل ليلة أثناء النوم. ولكن هذا يحدث أيضًا إلى حد ما من خلال الجنس والكحول والعقاقير الأخرى التي تقمع النشاط الذهني المفرط. إذا لم يكن للكحول والمهدئات ومضادات الاكتئاب، وكذلك المخدرات غير المشروعة، والتي يتم استهلاكها جميعا في

كميات هائلة، فإن جنون العقل البشري يصبح أكثر وضوحا بشكل صارخ مما هو عليه بالفعل.

وأعتقد أنه إذا حرموا من مخدراتهم، فإن جزءا كبيرا من السكان سيصبحون خطرا على أنفسهم وعلى الآخرين. هذه الأدوية، بالطبع، تبقيك عالقًا في الخلل الوظيفي.

إن استخدامها على نطاق واسع يؤخر فقط انهيار هياكل العقل القديمة وظهور وعي أعلى. في حين أن المستخدمين الفرديين قد يحصلون على بعض الراحة من التعذيب اليومي الذي يلحق بهم من قبل عقولهم، فإنهم يمنعون من توليد ما يكفي من الوجود الواعي للارتقاء فوق الفكر وبالتالي العثور على التحرر الحقيقي.

إن العودة إلى مستوى من الوعي أقل من العقل، وهو مستوى التفكير المسبق لأسلافنا البعيدين والحيوانات والنباتات، ليس خيارًا بالنسبة لنا. ولا سبيل للعودة. إذا كان للجنس البشري البقاء على قيد الحياة، فسيتعين عليه الانتقال إلى المرحلة التالية. يتطور الوعي في جميع أنحاء الكون بمليارات الأشكال. لذلك حتى لو لم ننجح في ذلك، فإن هذا لن يهم على نطاق كوني. لا يتم فقدان أي مكسب في الوعي أبداً، لذلك سوف يعبر ببساطة عن نفسه من خلال شكل آخر. لكن حقيقة أنني أتحدث هنا وأنتم تستمعون أو تقرأون هذا هو علامة واضحة على أن الوعي الجديد يكتسب موطئ قدم على هذا الكوكب.

لا يوجد شيء شخصي في هذا: أنا لا أعلمك. أنت وعي، وأنت تستمع إلى نفسك. هناك مقولة شرقية تقول: "المعلم والتعلم معا يخلقان التعليم". على أي حال، فإن الكلمات في حد ذاتها ليست مهمة. هم ليسوا الحقيقة؛  انها فقط إشارة لها. أنا أتكلم من الحضور، وبينما أتكلم، قد تكون قادرا على الانضمام لي في تلك الحالة. على الرغم من أن كل كلمة أستخدمها لها تاريخ، بالطبع، وتأتي من الماضي، كما تفعل كل اللغات، فإن الكلمات التي أتحدث إليكم الآن هي حاملات لتكرار الوجود عالي الطاقة، بصرف النظر عن المعنى الذي تنقله ككلمات.

الصمت هو حامل أقوى للحضور، لذلك عندما تقرأ هذا أو تسمعني أتكلم، كن على دراية بالصمت بين الكلمات وتحتها. كن على دراية بالفجوات. الاستماع إلى الصمت، أينما كنت، هو وسيلة سهلة ومباشرة لتصبح حاضرا. حتى لو كان هناك ضجيج، هناك دائما بعض الصمت تحت وبين الأصوات. الاستماع إلى الصمت على الفور يخلق السكون في داخلك. فقط السكون في داخلك يمكن أن يدرك الصمت

الخارجي. وما هو السكون بخلاف الوجود، الوعي المتحرر من أشكال الفكر؟ هذا هو الإدراك الحي لما كنا نتحدث عنه.

¤

# قوة الآن

## المسيح: واقع حضورك الإلهي

لا تتعلق بكلمة واحدة. يمكنك استبدال "المسيح" بالحضور، إذا كان ذلك أكثر أهمية بالنسبة لك. المسيح هو إلهك - الجوهر أو الذات، كما يطلق عليه أحيانًا في الشرق. الفرق الوحيد بين المسيح والحضور هو أن المسيح يشير إلى ألوهيتك الساكنة بغض النظر عما إذا كنت تدرك ذلك أم لا، في حين أن الحضور (الوجود) يعني ألوهيتك المستيقظة أو جوهر الله.

العديد من سوء الفهم والمعتقدات الخاطئة حول المسيح سوف تتضح إذا كنت تدرك أنه لا يوجد ماضٍ أو مستقبل في المسيح. القول بأن المسيح كان أو سيكون هو تناقض في المصطلحات. كان المسيح. لقد كان رجلاً عاش قبل ألفي عام وأدرك وجوده الإلهي، طبيعته الحقيقية. ثم قال: "قبل إبراهيم، كنت أنا". لم يقل. "أنا موجود قبل أن يولد إبراهيم". وهذا يعني أنه لا يزال ضمن البعد الزمني والهوية الشكلية. الكلمات التي أستخدمها في الجملة التي تبدأ في زمن الماضي تشير إلى تحول جذري، انقطاع في البعد الزمني. إنه بيان يشبه زن - من العمق الكبير. حاول يسوع أن ينقل مباشرة، وليس من خلال التفكير الاستطرادي، معنى الوجود، وتحقيق الذات. لقد تجاوز بعد الوعي الذي يحكمه الوقت، إلى العالم السرمدي. لقد جاء بعد الأبدية إلى هذا العالم. الخلود، بطبيعة الحال، لا يعني الوقت الذي لا نهاية له، ولكن لا وقت. وهكذا، أصبح الرجل يسوع المسيح، وسيلة للوعي النقي. ما هو تعريف الله للذات في الكتاب المقدس؟ هل قال الله "لقد كنت دائمًا، وسأظل دائمًا؟" بالطبع لا. هذا من شأنه أن يعطي الواقع للماضي والمستقبل. قال الله: "أكون الذي أكون". لا وقت هنا، مجرد حضور.

"المجيء الثاني" للمسيح هو تحول في الوعي البشري، تحول من الزمن إلى الوجود، من التفكير إلى الوعي الخالص، وليس وصول رجل أو امرأة. إذا عاد "المسيح" غدًا بصيغة خارجية، فماذا يمكن أن يقول أو تقوله لك

غير هذا: "أنا الحقيقة. أنا الحضور الإلهي. أصبحت الحياة الأبدية. أنا في داخلك. أنا هنا. أنا الآن."

¤

لا تقم أبداً بإضفاء الطابع الشخصي على المسيح. لا تجعل المسيح هوية شكلية. الآلهة، والأمهات الإلهيات، والسادة المستنيرون، والقليل جدًا ممن هم حقيقة، ليسوا أشخاصًا مميزين. بدون ذات زائفة للدفاع عن النفس والدفاع عنها وإطعامها، فهم أكثر بساطة وأكثر عادية من الرجل العادي أو المرأة العادية. أي شخص لديه غرور قوي سيعتبرهم ضئيلين أو، على الأرجح، لا يراهم على الإطلاق.

إذا كنت تنجذب إلى معلم مستنير، فذلك لأن هناك بالفعل ما يكفي من الوجود فيك للتعرف على الوجود في شخص آخر. كان هناك الكثير من الناس الذين لم يعترفوا بيسوع أو بوذا، كما كان هناك دائما العديد من الناس الذين ينجذبون إلى المعلمين الكذبة. الغرور ينجذب إلى الغرور الأكبر. الظلام لا يمكنه التعرف على الضوء. فقط الضوء يمكنه التعرف على الضوء. لذلك لا تصدق أن الضوء خارجك أو أنه لا يمكن أن يأتي إلا من خلال شكل معين. إذا كان سيدك فقط هو تجسد الله، فمن أنت؟ أي نوع من التفرد هو تحديد الشكل، والتعرف على الشكل يعني الأنا، بغض النظر عن مدى تمويهها.

استخدم حضور المعلم لتعكس هويتك الخاصة بما يتجاوز الاسم والشكل مرة أخرى لك ولتصبح أكثر حضوراً بشكل مكثف. ستدرك قريبًا أنه لا يوجد "لي" أو "لك" في الوجود. الوجود واحد.

يمكن أن يكون العمل الجماعي مفيدًا أيضًا لتكثيف ضوء وجودك. مجموعة من الناس يأتون معا في حالة من الوجود يولدون مجال الطاقة الجماعية من كثافة كبيرة. إنه لا يرفع فقط درجة وجود كل عضو في المجموعة، بل يساعد أيضًا على تحرير الوعي الإنساني الجماعي من هيمنته الذهنية الحالية. وهذا سيجعل حالة الوجود أكثر سهولة للأفراد. ومع ذلك، ما لم يكن عضو واحد على الأقل من المجموعة راسخًا بالفعل فيه وبالتالي يمكنه الاحتفاظ بتردد الطاقة لتلك الحالة، يمكن للعقل الأناني بسهولة إعادة تأكيد نفسه وتخريب مساعي المجموعة. على الرغم من أن العمل الجماعي لا يقدر بثمن، إلا أنه لا يكفي، ويجب ألا تعتمد عليه. ولا يجب أن تعتمد على معلم أو سيد، إلا خلال الفترة الانتقالية، عندما تتعلم معنى وممارسة الوجود.

# قوة الآن

# الفصل السادس

# قوة الآن

## الجسم الداخلي

# قوة الآن

## الكينونة هي نفسك الأعمق

لقد تحدثت في وقت سابق عن أهمية وجود جذور عميقة داخل الجسم أو تسكنه. هل يمكنك أن تشرح ما قصدته بذلك؟

يمكن أن يصبح الجسم نقطة وصول إلى عالم الكينونة.
دعونا ندخل في ذلك أكثر عمقا الآن.

ما زلت غير متأكد تمامًا مما إذا كنت أفهم تمامًا ما تقصده بالكينونة.

"الماء؟ ماذا تقصد بذلك؟ أنا لا أفهمه." هذا ما ستقوله السمكة لو كان لديها عقل بشري.

ارجوك توقف عن محاولة فهم الكينونة. لقد كان لديك بالفعل لمحات كبيرة من الكينونة، ولكن العقل سيحاول دائمًا الضغط عليه في صندوق صغير ثم وضع ملصق عليه. لا يمكن عمل هذا. لا يمكن أن تصبح موضوعا للمعرفة. في الكينونة، الموضوع والكائن مدمجان معاً.

يمكن الشعور بالكينونة على أنه الحاضر الدائم الذي يتجاوز الاسم والشكل. إن الشعور وبالتالي معرفة أنك موجود والالتزام بهذه الحالة العميقة المتجذرة هو الاستنارة، هي الحقيقة التي يقول يسوع إنها ستجعلك حراً.

التحرير من ماذا؟

خالي من الوهم بأنك لست أكثر من جسدك المادي وعقلك. هذا "الوهم الذاتي"، كما يسميه بوذا، هو الخطأ الأساسي. خالي من الخوف في تنكره الذي لا يحصى باعتبارها النتيجة الحتمية لهذا الوهم الخوف الذي هو معذبك المستمر طالما كنت تستمد إحساسك بالذات فقط من هذا الشكل سريع الزوال والضعيف. وخالي من الخطيئة، وهي المعاناة التي تلحقها بنفسك والآخرين دون وعي طالما أن هذا الشعور الوهمي بالذات يحكم ما تفكر فيه وتقوله وتفعله.

# قوة الآن

## انظر إلى ما وراء الكلمات

أنا لا أحب كلمة الخطيئة. هذا يعني أنه يتم الحكم عليّ وإدانتي.

يمكنني فهم ذلك. على مر القرون، تراكمت العديد من وجهات النظر والتفسيرات الخاطئة حول كلمات مثل الخطيئة، بسبب الجهل أو سوء الفهم أو الرغبة في السيطرة، لكنها تحتوي على جوهر أساسي للحقيقة. إذا كنت غير قادر على النظر إلى ما وراء هذه التفسيرات، وبالتالي لا تستطيع التعرف على الواقع الذي تشير إليه الكلمة، فلا تستخدمها. لا تتعثر على مستوى الكلمات. الكلمة ليست أكثر من وسيلة لتحقيق غاية. إنهُا شيء نظري. على عكس اللافتة، فإنه تشير إلى ما وراء نفسها. كلمة عسل ليست عسل. يمكنك الدراسة والتحدث عن العسل طالما أردت، لكنك لن تعرفه حقًا حتى تتذوقه. بعد أن تتذوقه، تصبح الكلمة أقل أهمية بالنسبة لك. لن تتعلق بها بعد الآن. وبالمثل، يمكنك التحدث أو التفكير في الله باستمرار لبقية حياتك، ولكن هل هذا يعني أنك تعرف أو حتى لمحت الواقع التي تشير إليها الكلمة؟ إنها حقًا ليست أكثر من ارتباط مهووس بعلامة، معبود عقلي.

ينطبق العكس أيضًا: إذا لم تعجبك كلمة العسل لأي سبب من الأسباب، فقد يمنعك ذلك من تذوقه. إذا كان لديك نفور قوي من كلمة الله، وهو شكل سلبي من التعلق، فقد تنكر ليس فقط الكلمة ولكن أيضًا الواقع الذي تشير إليه. سوف تعزل نفسك عن إمكانية تجربة هذا الواقع. كل هذا، بالطبع، مرتبط جوهريًا بالتعرف مع عقلك.

لذلك، إذا لم تعد كلمة تعمل من أجلك، فقم بإسقاطها واستبدلها بكلمة تعمل. إذا كنت لا تحب كلمة الخطيئة، ثم نسميها اللاوعي أو الجنون. قد يجعلك ذلك أقرب إلى الحقيقة، الحقيقة الكامنة وراء الكلمة، من كلمة طويلة مثل الخطيئة، ولا تترك مجالًا كبيرًا للشعور بالذنب.

أنا لا أحب هذه الكلمات أيضا. أنها تعني أن هناك شيئا خاطئا بي. أنا يتم الحكم علي.

بالطبع هناك شيء خاطئ فيك ولا يتم الحكم عليك.

لا أقصد الإساءة إليك شخصيًا، لكن ألا تنتمي إلى الجنس البشري الذي قتل أكثر من مليون عضو من جنسه في القرن العشرين وحده؟

أتعني الذنب بالارتباط؟

إنها ليست مسألة ذنب. ولكن طالما أنك تدار من قبل العقل الأناني، فأنت جزء من الجنون الجماعي. ربما لم تنظر بعمق إلى الحالة الإنسانية في حالة هيمنتها من قبل العقل الأناني. افتح عينيك وشاهد الخوف واليأس والجشع والعنف المنتشر في كل مكان. انظر القسوة البشعة والمعاناة على نطاق لا يمكن تصوره الذي ألحقه البشر وما زالوا يلحقونه ببعضهم البعض وكذلك على أشكال الحياة الأخرى على هذا الكوكب. لا تحتاج إلى إدانة. فقط راقب. هذه خطيئة. هذا جنون. هذا هو اللاوعي. قبل كل شيء، لا تنسى أن تراقب عقلك. ابحث عن جذور الجنون هناك.

# قوة الآن

## العثور على واقعك غير المرئي وغير القابل للتدمير

قلت أن التماهي مع شكلنا المادي هو جزء من الوهم، فكيف يمكن للجسد، الشكل المادي، أن يوصلك إلى إدراك الكينونة؟

الجسد الذي تراه وتلمسه لا يمكن أن يأخذك إلى الكينونة. لكن هذا الجسم المرئي والملموس ليس سوى غلاف خارجي، أو بالأحرى تصور محدودة ومشوهة لواقع أعمق. في حالتك الطبيعية من الترابط مع الكينونة، يمكن الشعور بهذا الواقع الأعمق في كل لحظة كجسم داخلي غير مرئي، الوجود المتحرك في داخلك. لذا فإن "العيش في الجسم" يعني الشعور بالجسم من الداخل، والشعور بالحياة داخل الجسم، وبالتالي معرفة أنك تتجاوز الشكل الخارجي.

لكن هذه ليست سوى بداية رحلة داخلية ستأخذك أكثر من أي وقت مضى إلى عالم من السكون والسلام العظيمين، ولكن أيضًا من القوة العظمى والحياة النابضة بالحياة. في البداية، قد تحصل فقط على لمحات عابرة منه، ولكن من خلالها ستبدأ في إدراك أنك لست مجرد جزء لا معنى له في عالم غريب، معلق لفترة وجيزة بين الولادة والموت، سمح ببعض الملذات قصيرة الأجل تليها الألم والإبادة النهائية. تحت شكلك الخارجي، أنت متصل مع شيء واسع جدا، لا حصر لها جدا ومقدس، و لا يمكن تصوره أو الحديث عنه حتى الآن أنا أتحدث عنه الآن. أنا أتحدث عن ذلك ليس لإعطائك شيئًا تؤمن به ولكن لأريك كيف يمكنك معرفته بنفسك.

أنت معزول عن الكينونة طالما أن عقلك يستحوذ على كل انتباهك. عندما يحدث هذا ويحدث بشكل مستمر بالنسبة لمعظم الناس، فأنت لست في جسمك. يمتص العقل كل وعيك ويحوله إلى أشياء ذهنية. لا يمكنك التوقف عن التفكير. أصبح التفكير القهري مرضًا جماعيًا. ثم يُشتق إحساسك الكامل بمن أنت من نشاط العقل. تصبح هويتك، لأنها لم تعد متجذرة في الكينونة، بنية عقلية ضعيفة ومحتاجة باستمرار، مما يخلق الخوف باعتباره المشاعر السائدة

الكامنة. الشيء الوحيد الذي يهم حقًا هو المفقود من حياتك: الوعي بنفسك الأعمق واقعك غير المرئي وغير القابل للتدمير.

لكي تصبح واعياً للكينونة، تحتاج إلى استعادة الوعي من العقل. هذه هي واحدة من أهم المهام في رحلتك الروحية. سوف تحرر كميات هائلة من الوعي التي كانت محاصرة في السابق في تفكير عديم الفائدة وقهري. طريقة فعالة للغاية للقيام بذلك هي ببساطة خذ تركيز انتباهك بعيدًا عن التفكير وتوجيهه إلى الجسم، حيث يمكن الشعور بالكينونة في المقام الأول كحقل طاقة غير مرئي يعطي الحياة لما تدركه كجسم مادي.

## التواصل مع الجسم الداخلي

يرجى محاولة ذلك الآن. قد تجد أنه من المفيد أن تغمض عينيك لهذه الممارسة. في وقت لاحق، عندما تصبح "الكينونة في الجسم" طبيعيًا وسهلاً، لن يكون هذا ضروريًا. وجه انتباهك إلى الجسم. اشعر به من الداخل. أما يزال حيّا؟ هل هناك حياة في يديك وذراعيك وساقيك وقدميك في بطنك وصدرك؟ هل يمكنك أن تشعر بمجال الطاقة الخفي الذي يعم الجسم بأكمله ويعطي حياة نابضة بالحياة لكل عضو وكل خلية؟ هل تشعر به في نفس الوقت في جميع أجزاء الجسم كحقل واحد للطاقة؟ استمر في التركيز على شعور جسمك الداخلي لبضع لحظات. لا تبدأ في التفكير في الأمر. أشعر به. كلما زاد الاهتمام الذي توليه، كلما أصبح هذا الشعور أكثر وضوحًا وقوة. ستشعر كما لو أن كل خلية أصبحت أكثر حيوية، وإذا كان لديك إحساس بصري قوي، فقد تحصل على صورة لجسمك يصبح مضيئًا. على الرغم من أن مثل هذه الصورة يمكن أن تساعدك مؤقتًا، إلا أنك تولي اهتمامًا أكبر للشعور أكثر من أي صورة قد تنشأ. الصورة، بغض النظر عن مدى جمالها أو قوتها، محددة بالفعل في الشكل، لذلك هناك مجال أقل للاختراق بشكل أعمق.

¤

شعور جسمك الداخلي لا شكل له، لا حدود له، ولا يمكن فهمه. يمكنك دائما الذهاب إلى ذلك أكثر عمقا. إذا كنت لا تستطيع أن تشعر كثيرًا في هذه المرحلة، فاحرص على الانتباه إلى كل ما تشعر به. ربما يكون هناك وخز طفيف في يديك أو قدميك. هذا جيد بما فيه الكفاية في الوقت الراهن. ركز فقط على الشعور. جسدك ينبض بالحياة. في وقت لاحق، سوف نتدرب أكثر. يرجى فتح عينيك الآن، ولكن الحفاظ على بعض الاهتمام في مجال الطاقة الداخلية للجسم حتى وأنت تنظر في جميع أنحاء الغرفة. يكمن الجسم الداخلي عند العتبة بين هويتك الشكلية وهويتك الجوهرية، طبيعتك الحقيقية. لا تفقد الاتصال معه.

¤

# قوة الآن

## التحول من خلال الجسد

لماذا أدانت معظم الأديان الجسد أو أنكرته؟ يبدو أن الباحثين الروحيين ينظرون دائمًا إلى الجسد على أنه عائق أو حتى خطيئة. لماذا القليل من الباحثين يصبحون مكتشفين؟ على مستوى الجسد، البشر جرعة كبيرة من الحيوانات. جميع وظائف الجسم الأساسية المتعة، والألم، والتنفس، والأكل، والشرب، والتغوط، والنوم، والدافع للعثور على رفيقة والإنجاب، وبالطبع الولادة والموت الذي نتشاركه مع الحيوانات. بعد وقت طويل من سقوطهم من حالة من النعمة والوحدة في الوهم، استيقظ البشر فجأة في ما يبدو أنه جسم حيواني ووجدوا هذا مزعج للغاية. "لا تخدع نفسك. أنت لست أكثر من حيوان". يبدو أن هذه هي الحقيقة التي كانت تحدق في وجوههم. لكن الحقيقة كانت مزعجة للغاية بحيث لا يمكن التسامح معها. رأى آدم وحواء أنهما كانا عاريين، وخافا. الإنكار اللاوعي لطبيعتهم الحيوانية تخللت بسرعة كبيرة. لقد كان التهديد المتمثل في إمكانية الاستيلاء عليهم من قبل دوافع غريزية قوية والعودة إلى حالة اللاوعي الكاملة تهديدًا حقيقيًا للغاية. ظهر العار والمحرمات حول أجزاء معينة من الجسم والوظائف الجسدية، وخاصة النشاط الجنسي. لم يكن ضوء وعيهم قويًا بما يكفي لتكوين صداقات مع طبيعتهم الحيوانية، للسماح لها بأن تكون وحتى الاستمتاع بهذا الجانب من أنفسهم ناهيك عن الخوض فيه بعمق للعثور على الإلهية المخبأة فيه، الواقع داخل الوهم. وبالتالي فعلوا ما توجب عليهم فعله. بدأوا ينفصلون عن أجسادهم. لقد رأوا أنفسهم الآن كجسد، بدلاً من أن يكونوا مجرد جسد.

عندما نشأت الأديان، أصبح هذا الانفصال أكثر وضوحًا باعتباره اعتقادًا "أنت لست جسدك". حاول عدد لا يحصى من الناس في الشرق والغرب على مر العصور العثور على الله أو الخلاص أو التنوير من خلال إنكار الجسد. اتخذ هذا شكل الحرمان من الملذات الحسية والجنس على وجه الخصوص، والصوم، وممارسات الزهد الأخرى. حتى أنهم ألحقوا الألم على الجسم في محاولة

لإضعافه أو معاقبته لأنهم اعتبروه خاطئًا. في المسيحية، كان هذا يسمى إهانة الجسد. حاول آخرون الهروب من الجسم عن طريق الدخول في حالات الغيبوبة أو البحث عن تجارب خارج الجسم. وما زال الكثيرون يفعلون ذلك. حتى بوذا يقال إنه مارس إنكار الجسد من خلال الصيام وأشكال الزهد المتطرفة لمدة ست سنوات، لكنه لم يصل إلى التنوير إلا بعد أن تخلى عن هذه الممارسة.

والحقيقة هي أنه لا أحد قد أصبح مستنيرًا من خلال إنكار أو محاربة الجسد أو من خلال تجربة الخروج من الجسم. على الرغم من أن مثل هذه التجربة يمكن أن تكون رائعة ويمكن أن تعطيك لمحة عن حالة التحرر من الشكل المادي، في النهاية سيكون عليك دائمًا العودة إلى الجسم، حيث يحدث العمل الأساسي للتحول. التحول هو من خلال الجسم، وليس بعيدا عنه. هذا هو السبب في أنه لم يدافع أي سيد حقيقي عن القتال أو ترك الجسد، على الرغم من أن أتباعهم العقليين غالبًا ما يفعلون ذلك.

من التعاليم القديمة المتعلقة بالجسد، تبقى شظايا معينة فقط، مثل تصريح يسوع بأن "جسدك كله سيمتلئ بالنور"، أو أنها تبقى كأساطير، مثل الاعتقاد بأن يسوع لم يتخل أبدًا عن جسده ولكنه بقي واحدًا معه وصعد إلى "السماء" معه. تقريبا لا أحد حتى يومنا هذا قد فهم تلك الشظايا أو المعنى الخفي لبعض الأساطير، والاعتقاد "أنت لست جسمك" قد ساد عالميا، مما يؤدي إلى إنكار الجسم ومحاولات للهروب من الجسم. وهكذا مُنع عدد لا يحصى من الباحثين من تحقيق الإدراك الروحي لأنفسهم وأن يصبحوا مكتشفين.

هل من الممكن استعادة التعاليم المفقودة حول أهمية الجسم أو إعادة بنائها من الأجزاء الموجودة؟

لا حاجة لذلك. كل التعاليم الروحية تنبع من نفس المصدر. وبهذا المعنى، كان ولا يزال هناك سيد واحد فقط، يتجلى في العديد من الأشكال المختلفة.

أنا ذلك المعلم، وكذلك أنت، بمجرد أن تتمكن من الوصول إلى المصدر في الداخل. والطريق إلى ذلك هو من خلال الجسم الداخلي. على الرغم من أن جميع التعاليم الروحية تنشأ من نفس المصدر، بمجرد أن تصبح لفظية ومكتوبة، فمن الواضح أنها ليست أكثر من مجموعات من الكلمات والكلمة ليست سوى علامة، كما تحدثنا

سابقاً. كل هذه التعاليم هي علامات تشير إلى طريق العودة إلى المصدر.

لقد تحدثت بالفعل عن الحقيقة المخبأة داخل جسدك، لكنني سألخص لك مرة أخرى التعاليم المفقودة للسادة، لذلك هنا علامة أخرى. حاول أن تشعر بجسدك الداخلي أثناء القراءة أو الاستماع.

# قوة الآن

## خطبة على الجسم

ما تعتبره بنية مادية كثيفة تسمى الجسم، الذي يخضع للمرض والشيخوخة والموت، ليس حقيقيًا في النهاية. إنه إدراك خاطئ لواقعك الأساسي الذي يتجاوز الولادة والموت، ويرجع ذلك إلى قيود عقلك، والذي، بعد أن فقد الاتصال مع الكينونة، خلق الجسم كدليل على إيمانه الوهمي بالانفصال وتبرير حالة الخوف. لكن لا تبتعد عن الجسد، لأن رمز عدم الدوام والقيود والموت الذي تعتبره خلقًا وهميًا لعقلك يخفي روعة واقعك الأساسي والخالد. لا تحول انتباهك إلى أي مكان آخر في بحثك عن الحقيقة، لأنه لا يوجد مكان آخر يمكن العثور عليها إلا داخل جسمك.

لا تقاتل ضد الجسد، لأنك بذلك تقاتل ضد واقعك. أنت جسدك. الجسم الذي يمكنك رؤيته ولمسه ليس سوى حجاب وهمي رقيق. تحته يكمن الجسم الداخلي غير المرئي، المدخل إلى الكينونة، إلى الحياة غير المتجسدة. من خلال الجسد الداخلي، أنت متصل بشكل لا ينفصم بهذه الحياة الواحدة غير المتجسدة بلا ولادة، بلا موت، حضور أبدي. من خلال الجسد الداخلي، أنت واحد إلى الأبد مع الله. ¤

# قوة الآن

## ليكن لك جذور عميقة في الداخل

المفتاح هو أن تكون في حالة من التواصل الدائم مع جسمك الداخلي لتشعر به في جميع الأوقات. هذا سوف يعمق بسرعة ويحول حياتك. كلما زاد الوعي الذي توجهه إلى الجسم الداخلي، كلما أصبح تردده الاهتزازي أعلى، يشبه إلى حد كبير الضوء الذي ينمو أكثر إشراقًا كلما قمت بتشغيل مفتاح التعتيم وبالتالي زيادة تدفق الكهرباء. في هذا المستوى العالي من الطاقة، لا يمكن أن تؤثر عليك السلبية بعد الآن، وتميل إلى جذب ظروف جديدة تعكس هذا التردد العالي.

إذا حافظت على انتباهك في الجسم قدر الإمكان، فسوف ترتكز على الآن. لن تخسر نفسك في العالم الخارجي، ولن تخسر نفسك في عقلك. قد تظل الأفكار والعواطف والمخاوف والرغبات موجودة إلى حد ما، لكنها لن تستولي عليك.

يرجى التحقق من مكان انتباهك في هذه اللحظة. أنت تستمع لي، أو تقرأ هذه الكلمات في كتاب. وهذا هو محور اهتمامك. أنت أيضًا تدرك محيطك، والأشخاص الآخرين، وما إلى ذلك. علاوة على ذلك، قد يكون هناك بعض النشاط الذهني حول ما تسمعه أو تقرأه، وبعض التعليقات العقلية. ومع ذلك، ليست هناك حاجة لأي من هذا لاستيعاب كل اهتمامك. أنظر ما إذا كان يمكنك أن تكون على اتصال مع جسمك الداخلي في نفس الوقت. احتفظ ببعض انتباهك في الداخل. لا تدع كل شيء يتدفق. اشعر بجسمك كله من الداخل، كحقل واحد للطاقة. يبدو الأمر كما لو كنت تستمع أو تقرأ بجسمك بالكامل. دع هذا يكون ممارستك في الأيام والأسابيع القادمة.

لا تعطي كل ما تبذله من اهتمام بعيدا عن العقل والعالم الخارجي. ركز بكل الوسائل على ما تفعله، ولكن اشعر بالجسم الداخلي في نفس الوقت كلما أمكن ذلك. ابقَ متجذرة بالداخل. ثم لاحظ كيف يغير هذا من حالة وعيك ونوعية ما تفعله.

كلما كنت تنتظر، أينما كان، استخدم هذا الوقت لتشعر بالجسم الداخلي. وبهذه الطريقة، تصبح الاختناقات المرورية والطوابير

ممتعة. بدلا من إسقاط نفسك عقليا بعيدا عن الآن، انتقل أكثر عمقا في الآن من خلال الذهاب أكثر عمقا في الجسم.

سيتطور فن الوعي الداخلي للجسم إلى طريقة جديدة تمامًا للعيش، وحالة من الترابط الدائم مع الكينونة، وسيضيف عمقًا لحياتك لم تعرفه من قبل.

من السهل أن تبقى حاضرًا كمراقب لعقلك عندما تكون متجذرًا بعمق داخل جسمك. بغض النظر عما يحدث في الخارج، لا شيء يمكن أن يهزك بعد الآن.

ما لم تظل حاضرًا وتسكن جسدك دائمًا وهو جانبًا أساسيًا منه، فسيستمر عقلك في إدارتك. السيناريو في رأسك الذي تعلمته منذ فترة طويلة، تكييف عقلك، سيملي تفكيرك وسلوكك. قد تكون خالي منه لفترات قصيرة، ولكن نادرا ما لفترة طويلة. هذا صحيح بشكل خاص عندما "يحدث خطأ ما" أو تكون هناك بعض الخسارة أو الانزعاج. سيكون رد فعلك المتكيف بعد ذلك لا إراديًا وتلقائيًا ويمكن التنبؤ به، مدعومًا بالمشاعر الأساسية الوحيدة التي تكمن وراء حالة الوعي التي يحددها العقل: الخوف.

لذلك عندما تأتي مثل هذه التحديات، كما تفعل دائمًا، اجعلها عادة أن تدخل في وقت واحد وتركز قدر الإمكان على مجال الطاقة الداخلي لجسمك. هذا لا يحتاج إلى وقت طويل، فقط بضع ثوان. ولكن عليك أن تفعل ذلك في اللحظة التي يقدم فيها التحدي نفسه. سيسمح أي تأخير بظهور رد فعل عقلي وعاطفي متكيف ويأخذك. عندما تركز في داخلك وتشعر بالجسم الداخلي، فإنك تصبح على الفور ساكنًا وحاضرًا بينما تسحب الوعي من العقل. إذا كانت هناك حاجة إلى استجابة في هذه الحالة، فستظهر من هذا المستوى الأعمق. تماما كما أن الشمس أكثر إشراقا بلا حدود من لهب الشمعة،

هناك ذكاء لا نهائي في الكينونة أكثر مما في عقلك. طالما كنت على اتصال واعي مع جسمك الداخلي، فأنت مثل شجرة متجذرة بعمق في الأرض، أو مبنى ذو أساس عميق وصلب. يستخدم التشبيه الأخير من قبل يسوع في المثل الذي يساء فهمه بشكل عام للرجلين اللذين يبنيان منزلًا. رجل واحد يبنيها على الرمال، دون أساس، وعندما تأتي العواصف والفيضانات، يتم جرف المنزل. الرجل الآخر يحفر بعمق حتى يصل إلى الصخرة، ثم يبني منزله، الذي لم تجرفه الفيضانات.

# قوة الآن

## قبل أن تدخل الجسم، إغفر

شعرت بعدم الارتياح الشديد عندما حاولت وضع انتباهي على الجسم الداخلي. كان هناك شعور بالإثارة وبعض الغثيان. لذلك لم أتمكن من تجربة ما تتحدث عنه.

ما شعرت به كان عاطفة عالقة ربما لم تكن على دراية بها، حتى بدأت في وضع بعض الاهتمام في الجسم. ما لم تعطه بعض الاهتمام أولاً، فإن العاطفة ستمنعك من الوصول إلى الجسم الداخلي، الذي يقع على مستوى أعمق تحته. الانتباه لا يعني أنك تبدأ في التفكير في الأمر. إنه يعني فقط مراقبة العاطفة، والشعور بها بالكامل، وبالتالي الاعتراف بها وقبولها كما هي. يتم التعرف على بعض العواطف بسهولة: الغضب والخوف والحزن، وهلم جرا. البعض الآخر قد يكون أصعب بكثير لتسمية. قد تكون مجرد مشاعر غامضة من عدم الارتياح أو الثقل أو الانقباض، في منتصف الطريق بين العاطفة والإحساس الجسدي. على أي حال، ما يهم ليس ما إذا كان يمكنك إرفاق تسمية عقلية لها ولكن ما إذا كان يمكنك جلب الشعور بها إلى الوعي قدر الإمكان. الاهتمام هو مفتاح التحول والاهتمام الكامل يعني أيضا القبول. الاهتمام مثل شعاع من الضوء القوة المركزة لوعيك التي تحول كل شيء إلى نفسه.

في الكائن الحي الذي يعمل بكامل طاقته، يكون للعاطفة عمر قصير جدًا. إنه مثل تموج أو موجة لحظية على سطح كينوننتك. ومع ذلك، عندما لا تكون في جسمك، يمكن أن تعيش العاطفة بداخلك لأيام أو أسابيع، أو تنضم إلى مشاعر أخرى ذات تردد مماثل اندمجت وأصبحت جسد الألم، وهو طفيلي يمكن أن يعيش بداخلك لسنوات، ويتغذى على طاقتك، ويؤدي إلى مرض جسدي، ويجعل حياتك بائسة (انظر الفصل 2).

لذا ركز انتباهك على الشعور بالعاطفة، وتحقق مما إذا كان عقلك يتمسك بنمط التظلم مثل اللوم أو الشفقة على الذات أو الاستياء الذي يغذي العاطفة. إذا كان هذا هو الحال، فهذا يعني أنك لم تغفر. غالبًا ما يكون عدم التسامح تجاه شخص آخر أو تجاه نفسك، ولكن قد يكون كذلك تجاه أي موقف أو

حالة في الماضي أو الحاضر أو المستقبل التي يرفض عقلك قبولها. نعم، يمكن أن يكون هناك عدم غفران حتى فيما يتعلق بالمستقبل. هذا هو رفض العقل لقبول عدم اليقين، وقبول أن المستقبل هو في نهاية المطاف خارج عن سيطرته. الغفران هو أن تتخلى عن شكواك وحتى تتخلى عن الحزن. يحدث ذلك بشكل طبيعي بمجرد أن تدرك أن شكواك لا تخدم أي غرض سوى تعزيز شعور زائف بالذات. الغفران هو عدم تقديم أي مقاومة للحياة للسماح للحياة أن تعيش من خلالك. البدائل هي الألم والمعاناة، وتدفق محدود للغاية من طاقة الحياة، وفي كثير من الحالات المرض الجسدي.

في اللحظة التي تغفر فيها حقًا، استعدت قوتك من العقل. عدم التسامح هو طبيعة العقل، تمامًا كما أن الذات الكاذبة المصنوعة من العقل، الأنا، لا يمكنها البقاء دون صراع ونضال. العقل لا يمكن أن يغفر. أنت فقط من يستطيع. تصبح حاضرًا، وتدخل جسمك، وتشعر بالسلام والسكون النابضين بالحياة المنبثقين من الكينونة. لذلك قال يسوع: "قبل أن تدخل الهيكل، اغفر". ¤

# قوة الآن

## رابطك مع غير المتجلي

ما هي العلاقة بين الوجود والجسم الداخلي؟

الوجود هو وعي الوعي الخالص الذي تم استعادته من العقل، من عالم الشكل. الجسد الداخلي هو رابطك مع غير المتجلى، وفي أعمق جوانبه هو غير متجلى: المصدر الذي ينبعث منه الوعي كما ينبعث الضوء من الشمس. الوعي بالجسم الداخلي هو الوعي الذي يتذكر أصله ويعود إلى المصدر.

هل الغير متجلي هو نفسه الكينونة؟

أجل. إن كلمة غير المتجلي تحاول، عن طريق النفي، التعبير عن ما لا يمكن نطقه أو التفكير فيه أو تخيله.

إنها تشير إلى ما هو عليه بقول ما هو ليس كذلك. الكينونة، من ناحية أخرى، هو مصطلح إيجابي. من فضلك لا تعلق على أي من هذه الكلمات أو تبدأ في الإيمان بها. فهي ليست أكثر من علامات.

قلت أن الوجود هو الوعي الذي تم استعادته من العقل. من يقوم بالاستعادة؟

أنت تفعل ذلك. ولكن بما أنك في جوهر وعيك، فقد نقول أيضًا إنها يقظة الوعي من حلم الشكل. هذا لا يعني أن شكلك سوف يختفي على الفور في انفجار الضوء. يمكنك الاستمرار في شكلك الحالي بعد أن تكون على بينة من البلا شكل وبلا موت عميق في داخلك.

يجب أن أعترف بأن هذا أبعد من فهمي، ولكن على مستوى أعمق يبدو أنني أعرف ما تتحدث عنه. إنه شعور أكثر من أي شيء آخر. هل أخدع نفسي؟

لا، انت لا تفعل ذلك. سيجعلك الشعور أقرب إلى حقيقة مما أنت من التفكير. لا أستطيع أن أقول لك أي شيء عميق في داخلك لا تعرفه بالفعل. عندما تصل إلى مرحلة معينة من الترابط الداخلي، فإنك تتعرف على الحقيقة عندما تسمعها. إذا لم تكن قد وصلت إلى هذه المرحلة بعد، فإن ممارسة الوعي بالجسم ستؤدي إلى تعميق ما هو ضروري.

# قوة الآن

## إبطاء عملية الشيخوخة

في هذه الأثناء، الوعي بالجسم الداخلي له فوائد أخرى في المجال المادي. واحد منهم هو تباطؤ كبير في شيخوخة الجسم المادي.

في حين أن الجسم الخارجي يبدو عادة أن ينمو ويذبل بسرعة إلى حد ما، فإن الجسم الداخلي لا يتغير مع مرور الوقت، إلا أنك قد تشعر به أكثر عمقا وتصبح أكثر اكتمالا. إذا كان عمرك الآن عشرين عامًا، فإن مجال الطاقة في جسمك الداخلي سيشعر بنفس الشيء عندما تبلغ الثمانين. ستكون حياً بنفس القدر من الحيوية. بمجرد أن تتغير حالتك المعتادة من كونك خارج الجسد ومحاصرًا في عقلك إلى أن تكون داخل الجسد وحاضرًا في الوقت الحالي، سيشعر جسمك المادي بأنه أخف ، وأكثر وضوحًا، وأكثر حيوية.

نظرًا لوجود المزيد من الوعي في الجسم، يصبح تركيبه الجزيئي في الواقع أقل كثافة. المزيد من الوعي يعني التقليل من وهم المادية. عندما تتعرف أكثر على الجسم الداخلي السرمدي أكثر من الجسم الخارجي، عندما يصبح الوجود وضعك الطبيعي للوعي والماضي والمستقبل لم يعد يهيمن على انتباهك، فأنت لا تراكم الوقت بعد الآن في النفسية وفي خلايا الجسم. إن تراكم الوقت كعبء نفسي للماضي والمستقبل يضعف بشكل كبير قدرة الخلايا على التجديد الذاتي. لذلك إذا كنت تعيش في الجسم الداخلي، فإن الجسم الخارجي سوف يكبر في العمر بمعدل أبطأ بكثير، وحتى عندما يحدث ذلك، فإن جوهرك السرمدي سوف يلمع من خلال الشكل الخارجي، ولن تظهر بمظهر شخص عجوز.

هل هناك أي دليل علمي على ذلك؟ جربها وستكون
أنت الدليل.

# قوة الآن

## تقوية نظام المناعة

فائدة أخرى من هذه الممارسة في المجال البدني هو تعزيز كبير للجهاز المناعي الذي يحدث عندما تسكن الجسم. كلما زاد الوعي الذي تجلبه إلى الجسم، كلما أصبح الجهاز المناعي أقوى. يبدو الأمر كما لو أن كل خلية تستيقظ وتفرح. الجسم يحب انتباهك. بل هو أيضا شكل قوي من أشكال الشفاء الذاتي. تزحف معظم الأمراض عندما لا تكون موجودًا في الجسم. إذا لم يكن السيد موجودًا في المنزل، فستقيم جميع أنواع الشخصيات المشبوهة هناك. عندما تسكن جسمك، سيكون من الصعب على الضيوف غير المرغوب فيهم الدخول.

ليس فقط نظام مناعتك الجسدية هو الذي يصبح أقوى؛ بل يتم تعزيز نظام مناعتك النفسيه إلى حد كبير كذلك. هذا الأخير يحميك من مجالات القوة العقلية والعاطفية السلبية للآخرين، والتي هي شديدة العدوى. يسكن الجسم ويحميك ليس فقط عن طريق وضع درع، ولكن عن طريق رفع اهتزاز تردد مجال طاقتك الكلية، بحيث أي شيء يهتز على تردد أقل، مثل الخوف والغضب والاكتئاب، وهلم جرا، موجود الآن في ما هو تقريبا ترتيب مختلف من الواقع. لم تعد تدخل مجال وعيك بعد الآن، أو إذا لم تعد بحاجة إلى تقديم أي مقاومة لها لأنها تمر من خلالك. من فضلك لا تقبل أو ترفض ما أقوله. ضِعْه موضع الإختبار.

هناك تأمل بسيط ولكنه قوي للشفاء الذاتي يمكنك القيام به كلما شعرت بالحاجة إلى تعزيز نظام مناعتك. إنه فعال بشكل خاص إذا تم استخدامه عندما تشعر بالأعراض الأولى للمرض، ولكنه يعمل أيضًا مع الأمراض الراسخة بالفعل إذا كنت تستخدمه على فترات متكررة وبتركيز شديد. فإنه سيتم أيضا مواجهة أي اضطراب في مجال طاقتك عن طريق شكل من أشكال السلبية. ومع ذلك، فإنه ليس بديلا عن ممارسة لحظة إلى لحظة من الكينونة في الجسم، وإلا فإن تأثيره سيكون مؤقتا فقط. ها نحن ذا.

عندما تكون غير مشغول لبضع دقائق، وخاصة آخر شيء في الليل قبل النوم وأول شيء في الصباح قبل الاستيقاظ، "اغمر" جسمك بالوعي. أغمضي عينيك. إستلقي على ظهرك اختر أجزاء مختلفة من جسمك لتركيز انتباهك عليها لفترة وجيزة في البداية: اليدين والقدمين والذراعين والساقين والبطن والصدر والرأس وما إلى ذلك. اشعر بطاقة الحياة داخل تلك الأجزاء بشكل مكثف قدر الإمكان. ابق مع كل جزء لمدة 15 ثانية أو نحو ذلك. ثم دع انتباهك يمر عبر الجسم مثل الموجة عدة مرات، من القدمين إلى الرأس والعودة مرة أخرى. هذا يحتاج فقط دقيقة أو نحو ذلك. بعد ذلك، اشعر بالجسم الداخلي في مجمله، كحقل واحد للطاقة. احتفظ بهذا الشعور لبضع دقائق. كن حاضرًا بشكل مكثف خلال ذلك الوقت، موجودًا في كل خلية من خلايا جسمك. لا تقلق إذا كان العقل ينجح في بعض الأحيان في جذب انتباهك من الجسم وتفقد نفسك في بعض الأفكار. بمجرد أن تلاحظ أن هذا قد حدث، فقط أعد انتباهك إلى الجسم الداخلي.

# قوة الآن

## دع النفس يأخذك إلى الجسم

في بعض الأحيان، عندما يكون ذهني نشطًا للغاية، فقد اكتسب زخمًا لدرجة أنني أجد أنه من المستحيل أن أبعد انتباهي عنه وأشعر بالجسم الداخلي. يحدث هذا بشكل خاص عندما أدخل في نمط القلق أو التوتر. هل لديك أي اقتراحات؟

إذا كنت في أي وقت تجد صعوبة في الاتصال بالجسم الداخلي، فمن الأسهل عادة التركيز على تنفسك أولاً. التنفس الواعي، وهو تأمل قوي في حد ذاته، سيضعك تدريجياً على اتصال بالجسم. اتبع التنفس مع انتباهك أثناء تحركه داخل وخارج جسمك. تنفس في الجسم، واشعر ببطنك توسيع وتتقلص قليلا مع كل استنشاق وزفير. إذا وجدت أنه من السهل التصور، أغمض عينيك وشاهد نفسك محاطًا بالضوء أو مغمورًا في مادة مضيئة بحر من الوعي. ثم تنفس في هذا الضوء. اشعر بأن المادة المضيئة تملأ جسمك وتجعله مضيئًا أيضًا. ثم ركز بشكل تدريجي أكثر على الشعور. أنت الآن في جسمك. لا تَعلق بأي صورة بصرية.

¤

# قوة الآن

## الاستخدام الإبداعي للعقل

إذا كنت بحاجة إلى استخدام عقلك لغرض معين، فاستخدمه جنبًا إلى جنب مع جسمك الداخلي. فقط إذا كنت قادرًا على أن تكون واعيًا دون تفكير، يمكنك استخدام عقلك بشكل خلاق، وأسهل طريقة لدخول تلك الحالة هي من خلال جسمك. عندما تكون هناك حاجة إلى إجابة أو حل أو فكرة إبداعية، توقف عن التفكير للحظة من خلال تركيز الانتباه على مجال طاقتك الداخلية. كن على دراية بالهدوء. عندما تستأنف التفكير، سيكون جديدًا ومبدعًا. في أي نشاط فكري، اجعل من العادة الذهاب ذهابًا وإيابًا كل بضع دقائق أو نحو ذلك بين التفكير ونوع داخلي من الاستماع،

السكون الداخلي. يمكننا أن نقول. لا تفكير فقط برأسك، بل فكر بجسمك كله.

¤

# قوة الآن

## فن الاستماع

عند الاستماع إلى شخص آخر، لا تستمع فقط بعقلك، واستمع بجسمك كله. اشعر بمجال الطاقة في جسمك الداخلي أثناء الاستماع. هذا يأخذ الانتباه بعيدًا عن التفكير ويخلق مساحة ثابتة تمكنك من الاستماع حقًا دون تدخل العقل. أنت تعطي الشخص الآخر مساحة ليكون. إنها أثمن هدية يمكنك تقديمها. معظم الناس لا يعرفون كيفية الاستماع لأن الجزء الأكبر من اهتمامهم يتم تناوله بالتفكير. إنهم يولون اهتمامًا أكبر لذلك مما يقوله الشخص الآخر، ولا شيء على الإطلاق لما يهم حقًا: كينونة الشخص الآخر تحت الكلمات والعقل. بالطبع، لا يمكنك أن تشعر بكينونة شخص آخر إلا من خلال شخصيتك. هذه هي بداية تحقيق التوحيد، وهو الحب. في أعمق مستوى من الكينونة، أنت واحد مع كل ما هو.

تتكون معظم العلاقات الإنسانية بشكل أساسي من العقول التي تتفاعل مع بعضها البعض، وليس من البشر الذين يتواصلون، ووجودهم في شراكة. لا يمكن لأي علاقة أن تزدهر بهذه الطريقة، وهذا هو السبب في وجود الكثير من الصراع في العلاقات. عندما يدير العقل حياتك، فإن الصراع والكفاح والمشاكل أمر لا مفر منه. إن التواصل مع جسمك الداخلي يخلق مساحة واضحة من عدم التفكير يمكن للعلاقة أن تزهر من خلالها.

# قوة الآن

# الفصل السابع

# قوة الآن

## بوابات إلى ما لا يتجلى

# قوة الآن

## الدخول بعمق في الجسم

أستطيع أن أشعر بالطاقة داخل جسدي، وخاصة في ذراعي وساقي، ولكن لا يبدو أنني قادر على التعمق أكثر، كما اقترحت في وقت سابق. أجعله تأمل. لن يستغرق وقتاً طويل. عشرة الى خمسة عشر دقيقة وقت كافي. تأكد أولاً من عدم وجود مؤثرات خارجية مثل الهواتف أو الأشخاص الذين من المحتمل أن يقاطعوك. اجلس على كرسي، ولكن لا تنحني للخلف. حافظ على العمود الفقري منتصبًا. القيام بذلك سوف يساعدك على البقاء في حالة تأهب. بدلاً من ذلك، اختر موقعك المفضل للتأمل.

تأكد من استرخاء الجسم. أغمضي عينيك. خذ نفساً عميقاً. اشعر بنفسك يتنفس في أسفل البطن، كما يقال. لاحظ كيف يتوسع ويتقلص قليلاً مع كل نفس داخل وخارج. ثم اصبح على بينة من كامل مجال الطاقة الداخلية للجسم. لا تفكر به، اشعر به وحسب. من خلال القيام بذلك، يمكنك استعادة الوعي من العقل. إذا وجدت أنه من المفيد، استخدم التصور "الخفيف" الذي وصفته سابقًا.

عندما تشعر بالجسم الداخلي بوضوح كحقل واحد من الطاقة، اترك، إن أمكن، أي صورة مرئية وركز حصريًا على الشعور. إذا استطعت، فقم أيضًا بإسقاط أي صورة عقلية قد لا تزال لديك للجسم المادي. كل ما تبقى بعد ذلك هو إحساس شامل بالوجود أو "الكينونة"، والجسم الداخلي يشعر أنه بلا حدود. ثم خذ انتباهك أكثر عمقا في هذا الشعور. اصبح واحدة معه. اندمج مع مجال الطاقة، بحيث لم يعد هناك ازدواجية التصور من المراقب والملاحظة، بينك وبين جسمك. التمييز بين الداخلية والخارجية أيضا يذوب الآن، لذلك لم يعد هناك جسم داخلي بعد الآن. من خلال الدخول بعمق في الجسم، فقد تجاوزت الجسم. البقاء في هذا المجال من الوجود النقي طالما تشعر بالراحة ؛ ثم تصبح على بينة مرة أخرى من الجسم المادي، والتنفس والحواس الجسدية، وافتح عينيك. انظر إلى محيطك لبضع دقائق بطريقة تأملية، دون وصفها ذهنيًا واستمر في الشعور بالجسم الداخلي أثناء قيامك بذلك.

¤

إن الوصول إلى هذا العالم الخالي من الأشكال أمر محرر حقًا. إنه يحررك من العبودية إلى الشكل والتعرف على الشكل. إنها الحياة في حالتها غير المتمايزة قبل تجزئتها إلى تعدد. يمكننا أن نسميه غير المتجلية، المصدر غير المرئي لكل الأشياء، الكائن داخل كل الكائنات. إنه عالم من السكون العميق والسلام، ولكن أيضًا من الفرح والحياة الشديدة. كلما كنت حاضرا، تصبح "شفافاً" إلى حد ما للضوء، والوعي النقي الذي ينبعث من هذا المصدر. أنت تدرك أيضًا أن الضوء ليس منفصلاً عن هويتك ولكنه يشكل جوهر نفسك.

# قوة الآن

## مصدر تشي

هل ما يسمى في الشرق غير متجلي هو تشي، وهو نوع من طاقة الحياة العالمية؟

لا، ليس كذلك. غير المتجلي هو مصدر تشي. تشي هو الطاقة الداخلية، مجال جسمك. إنه الجسر بينك وبين المصدر. إنه يقع في منتصف الطريق بين ما يتجلى، عالم الشكل، وما لا يتجلى. يمكن تشبيه تشي بنهر أو تيار طاقة. إذا أخذت تركيز وعيك بعمق في الجسم الداخلي، فأنت تتعقب مسار هذا النهر إلى مصدره. تشي هي الحركة؛ غير متجلى هو السكون. عندما تصل إلى نقطة السكون المطلق، والتي هي مع ذلك نابضة بالحياة، فقد تجاوزت الجسم الداخلي وتجاوزت تشي إلى المصدر نفسه: غير المتجلي. تشي هو الرابط بين غير المتجلي والكون المادي.

لذلك إذا أخذت انتباهك بعمق في الجسم الداخلي، فقد تصل إلى هذه النقطة، هذه التفرد، حيث يذوب العالم في غير المتجلى ويتخذ غير المتجلي شكلاً كتيار طاقة تشي، والذي يصبح بعد ذلك العالم. هذه هي نقطة الولادة والموت. عندما يتم توجيه وعيك إلى الخارج، ينشأ العقل والعالم. عندما يتم توجيهه إلى الداخل، فإنه يدرك مصدره الخاص ويعود إلى الوطن في غير المتجلي. ثم، عندما يعود وعيك إلى العالم الظاهر، فإنك تستعيد هوية الشكل التي تخليت عنها مؤقتًا. لديك اسم، ماضي، وضع حياة، مستقبل. ولكن في أحد الجوانب الأساسية، أنت لست نفس الشخص الذي كنت عليه من قبل: ستكون قد لمحت حقيقة داخل نفسك ليست "من هذا العالم"، على الرغم من أنها ليست منفصلة عنه، تمامًا كما أنها ليست منفصلة عنك.

الآن دع ممارستك الروحية تكون كالتالي: بينما تمضي في حياتك، لا تعطي 100٪ من انتباهك للعالم الخارجي ولعقلك. احتفظ ببعضه في الداخل. لقد تحدثت عن هذا بالفعل. اشعر بملذةالجسم الداخلي عند الانخراط في الأنشطة اليومية، خاصة عند الانخراط في علاقات أو عندما تكون مرتبطًا بالطبيعة.

اشعر بالهدوء العميق بداخله. أبق البوابة مفتوحة. من الممكن تمامًا أن تكون واعيًا بما لا يتجلى طوال حياتك. تشعر به كإحساس عميق بالسلام في مكان ما في الخلفية، سكون لا يتركك أبدًا، بغض النظر عما يحدث هنا. أنت تصبح جسراً بين المجهول والمتجلى، بين الله والعالم. هذه هي حالة الترابط مع المصدر الذي نسميه التنوير.

لا تحصل على الانطباع بأن غير المتجلى منفصل عن المتجلي. كيف يكون هذا؟ إنها الحياة داخل كل شكل، الجوهر الداخلي لكل ما هو موجود. إنها تنتشر في هذا العالم. دعني أوضح ذلك.

# قوة الآن

## نوم بل أحلام

يمكنك القيام برحلة إلى غير المتجلى كل ليلة عندما تدخل مرحلة النوم العميق بلا أحلام. تندمج مع المصدر. أنت تستمد منه الطاقة الحيوية التي تدعمك لفترة من الوقت عندما تعود إلى ما تجلى، عالم الأشكال المنفصلة. هذه الطاقة أكثر حيوية من الطعام: "الإنسان لا يعيش بالخبز وحده". ولكن في النوم الخالي من الأحلام، لا تدخل فيه بوعي. على الرغم من أن وظائف الجسم لا تزال تعمل، "أنت" لم تعد موجودة في تلك الحالة. هل يمكنك أن تتخيل كيف سيكون الأمر عندما تنام بلا أحلام بوعي كامل؟ من المستحيل تخيل ذلك، لأن تلك الحالة ليس لها محتوى.

غير المتجلى لا يحررك حتى تدخله بوعي. هذا هو السبب في أن يسوع لم يقل: الحقيقة سوف تجعلك حرا، ولكن بالأحرى: "سوف تعرف الحقيقة، والحق سوف تحررك." هذه ليست حقيقة مفاهيمية. إنها حقيقة الحياة الأبدية التي تتجاوز الشكل، والتي تُعرف مباشرة أو لا تُعرف على الإطلاق. ولكن لا تحاول أن تبقى واعيًا في نوم بلا أحلام. من غير المرجح أن تنجح. على الأكثر، قد تظل واعيًا خلال مرحلة الحلم، ولكن ليس بعد ذلك. هذا ما يسمى الحلم الصافي، والذي قد يكون مثيرًا للاهتمام ورائعًا، لكنه ليس محررًا.

لذا استخدم جسمك الداخلي كبوابة تدخل من خلالها إلى الغير متجلي، واحتفظ بهذه البوابة مفتوحة حتى تظل على اتصال بالمصدر في جميع الأوقات. لا يوجد فرق، فيما يتعلق بالجسم الداخلي، سواء كان جسمك الخارجي قديمًا أو شابًا، ضعيفًا أو قويًا. الجسم الداخلي هو السرمدي. إذا لم تكن قادرًا بعد على الشعور بالجسم الداخلي، فاستخدم أحد البوابات الأخرى، على الرغم من أنها في النهاية كلها واحدة. وقد تحدثت عن بعضها باستفاضة بالفعل، ولكنني سأذكرها مرة أخرى بإيجاز هنا.

## بوابات أخرى

الآن يمكن أن ينظر إليها على أنها البوابة الرئيسية. إنه جانب أساسي من كل بوابة أخرى، بما في ذلك الجسم الداخلي. لا يمكنك أن تكون في جسمك دون أن تكون حاضرا بشكل مكثف في الآن.

الوقت والتجلي مرتبطان ارتباطًا وثيقًا كما هو الحال مع الأزمنة السرمدية الآن وغير المتجلى. عندما تقوم بحل الوقت النفسي من خلال الوعي المكثف في الوقت الحاضر، فإنك تصبح واعياً بما لا يتجلى بشكل مباشر وغير مباشر. مباشرة، تشعر به كإشراق وقوة وجودك الواعي لا محتوى، مجرد وجود. بشكل غير مباشر، كنت على بينة من غير المتجلي في ومن خلال عالم الحسية. وبعبارة أخرى، تشعر بجوهر الله في كل مخلوق، كل زهرة، كل حجر، وتدرك: "كل ما هو، هو مقدس". لهذا السبب يقول يسوع في إنجيل توما، متكلماً كلياً من جوهره أو من هوية المسيح: "أفلق قطعة من الخشب؛ أنا هناك. ارفع حجر وستجدني هناك".

يتم إنشاء بوابة أخرى إلى غير المتجلي من خلال وقف التفكير. يمكن أن يبدأ هذا بشيء بسيط للغاية، مثل أخذ نفس واحد واعي أو النظر، في حالة من اليقظة الشديدة، إلى زهرة، بحيث لا يوجد تعليق عقلي يعمل في نفس الوقت. هناك العديد من الطرق لخلق فجوة في تيار الفكر المستمر. هذا ما يدور حوله التأمل. الفكر هو جزء من عالم التجلي. النشاط الذهني المستمر يبقيك مسجونًا في عالم الشكل ويصبح شاشة مبهمة تمنعك من أن تصبح واعيًا لما هو غير متجلى، واعيًا للإله الذي لا شكل له وسرمدي - الجوهر في نفسك وفي كل الأشياء وجميع المخلوقات. عندما تكون حاضرًا بشكل مكثف، لا داعي للقلق بشأن توقف التفكير، بالطبع، لأن العقل يتوقف بعد ذلك تلقائيًا. هذا هو السبب في أنني قلت الآن هو جانب أساسي من كل بوابة أخرى.

التخلي عن وترك المقاومة العقلية والعاطفية لما يصبح أيضًا بوابة إلى الغير متجلي. والسبب في ذلك بسيط: المقاومة الداخلية تقطعك عن الآخرين، عن نفسك،

و العالم من حولك. إنه يقوي الشعور بالانفصال الذي تعتمد عليه الأنا من أجل بقائه. كلما كان الشعور بالانفصال أقوى، كلما ارتبطت أكثر بما يتجلى، بعالم الأشكال المنفصلة. كلما زاد ارتباطك بعالم الشكل، كلما أصبحت هويتك الشكلية أصعب وأكثر قدرة على الاختراق. البوابة مغلقة، وأنت معزول عن البعد الداخلي، بعد العمق. في حالة الاستسلام، تنعم هويتك الشكلية وتصبح "شفافة" إلى حد ما، كما كانت، بحيث يمكن أن يتألق غير المتجلي من خلالك.

الأمر متروك لك لفتح بوابة في حياتك تمنحك وصولًا واعيًا إلى غير المتجلي. كن على اتصال بمجال الطاقة في الجسد الداخلي، وكن حاضرًا بشكل مكثف، وفكك ارتباط العقل، واستسلم لما هو؛ هذه كلها بوابات يمكنك استخدامها ولكن ما عليك سوى استخدام واحدة.

بالتأكيد الحب يجب أن يكون أيضا واحد من تلك البوابات؟

لا، ليس كذلك. بمجرد أن تفتح إحدى البوابات، يكون الحب موجودًا فيك كـ "إدراك الشعور" للوحدة. الحب ليس بوابة؛ ما يأتي من خلال البوابة إلى هذا العالم. طالما أنك محاصر تمامًا في هويتك الشكلية، لا يمكن أن يكون هناك حب. مهمتك ليست للبحث عن الحب ولكن للعثور على بوابة من خلالها يمكن للحب أن يدخل.

# قوة الآن

## صمت

هل هناك أي بوابات أخرى بخلاف تلك التي ذكرتها للتو؟

نعم، هناك. لا ينفصل الغير المتجلي عن المتجلي. إنه ينتشر في هذا العالم، لكنه متنكر بشكل جيد بحيث يفقده الجميع تقريبًا تمامًا. إذا كنت تعرف أين تبحث، فستجده في كل مكان. تفتح بوابة كل لحظة.

هل تسمع هذا الكلب الذي ينبح بعيداً؟ أو تلك السيارة المارة؟ أستمع جيدا. هل يمكنك أن تشعر بوجود الغير متجلي في ذلك؟ لا يمكنك؟ ابحث عنه في الصمت الذي تخرج منه الأصوات وتعود إليه. انتبه إلى الصمت أكثر من الأصوات. إن الانتباه إلى الصمت الخارجي يخلق صمتًا داخليًا: يصبح العقل ساكنًا. البوابة تفتح.

كل صوت يولد من الصمت، ويموت مرة أخرى في الصمت، وخلال فترة حياته محاطاً بالصمت. الصمت يمكّن الصوت من أن يكون. إنه جزء جوهري ولكن غير متجلي لكل صوت، كل نغمة موسيقية، كل أغنية، كل كلمة. غير المتجلى موجود في هذا العالم كصمت. هذا هو السبب في أنه قيل أنه لا يوجد شيء في هذا العالم يشبه الله مثل الصمت. كل ما عليك القيام به هو إيلاء الاهتمام لذلك. حتى أثناء المحادثة، كن مدركًا للفجوات بين الكلمات، والفواصل الصامتة القصيرة بين الجمل. عندما تفعل ذلك، ينمو بُعد السكون في داخلك. لا يمكنك الانتباه إلى الصمت دون أن تصبح في نفس الوقت في الداخل. الصمت من دون السكون من الداخل. لقد دخلت غير المتجلي.

# قوة الآن

## فضاء

مثلما لا يمكن أن يوجد صوت بدون صمت، لا يمكن أن يوجد شيء بدون لا شيء، بدون الفضاء الفارغ الذي يمكنه من أن يكون. كل جسم أو جسم مادي خرج من لا شيء، محاط بلا شيء، وسيعود في النهاية إلى لا شيء. ليس ذلك فحسب، ولكن حتى داخل كل جسم مادي هناك "لا شيء" أكثر بكثير من "شيء ما". يخبرنا الفيزيائيون أن صلابة المادة هي وهم. حتى المادة الصلبة، بما في ذلك جسمك المادي، هي فضاء فارغ بنسبة 100 ٪ تقريبًا، وهي مسافات شاسعة جدًا بين الذرات مقارنة بحجمها. ما هو أكثر من ذلك، حتى داخل كل ذرة هناك فضاء فارغ في الغالب. ما تبقى هو أشبه بتردد اهتزازي من جزيئات المادة الصلبة، أشبه بنغمات الموسيقى. لقد عرف البوذيون ذلك منذ أكثر من 2,500 عام. "الشكل هو الفراغ، والفراغ هو الشكل"، كما يقول القلب سوترا، واحد من أفضل النصوص البوذية القديمة المعروفة. جوهر كل شيء هو الفراغ.

ما لا يتجلى ليس فقط حاضرًا في هذا العالم كصمت؛ إنه ينتشر أيضًا في الكون المادي بأكمله كفضاء من الداخل والخارج. هذا من السهل تفويته مثل الصمت. الجميع ينتبه إلى الأشياء الموجودة في الفضاء، ولكن من ينتبه إلى الفضاء نفسه؟

يبدو أنك تعني أن "الفراغ" أو "لا شيء" ليس مجرد لا شيء، وأن هناك بعض الجودة الغامضة له. ماهو هذا اللا شئ؟

لا يمكنك طرح مثل هذا السؤال. عقلك يحاول تحويل لا شيء إلى شيء. في اللحظة التي تحوله إلى شيء، فأنت تفقده. لا شيء في الفضاء هو ظهور غير متجلي كظاهرة خارجية في عالم مدرك بالمعنى. هذا هو قدر ما يمكن للمرء أن يقوله عن ذلك، وحتى هذا هو نوع من المفارقة. لا يمكن أن يصبح موضوعا للمعرفة. لا يمكنك الحصول على درجة الدكتوراه في "لا شيء". عندما يدرس العلماء الفضاء، فإنهم عادة ما يصنعونه في شيء ما، وبالتالي يفتقدون جوهره تمامًا. ليس من المستغرب أن النظرية الأخيرة هي أن الفضاء ليس فارغًا على الإطلاق، وأنه مليء ببعض المواد. بمجرد أن يكون لديك نظرية، ليس من الصعب العثور

على دليل لإثبات ذلك، على الأقل حتى تأتي نظرية أخرى.

"لا شيء" يمكن أن يصبح بوابة إلى غير المتجلي بالنسبة لك فقط إذا كنت لا تحاول احتواه أو فهمه.

أليس هذا ما نفعله هنا؟

كلَّا بتاتًا. أنا أعطيك مؤشرات لأبين لك كيف يمكنك جلب البعد من غير المتجلي في حياتك. نحن لا نحاول أن نفهم ذلك. لا يوجد شيء لفهمه.

الفضاء ليس له "وجود". "لتكون" يعني حرفيًا "التميز". لا يمكنك فهم الفضاء لأنه لا يبرز. على الرغم من أنه في حد ذاته ليس له وجود، إلا أنه يمكّن كل شيء آخر من الوجود. الصمت ليس له وجود أيضًا، ولا غير المتجلي.

فماذا يحدث إذا سحبت الانتباه من الأجسام الموجودة في الفضاء وأصبحت على دراية بالفضاء نفسه.> ما هو جوهر هذه الغرفة؟ الأثاث، والصور، وهلم جرا هي في الغرفة، لكنها ليست الغرفة. تحدد الأرضية والجدران والسقف حدود الغرفة، لكنها ليست الغرفة أيضًا. إذن ما هو جوهر الغرفة؟ الفضاء، بالطبع، الفضاء الفارغ. لن يكون هناك "غرفة" بدونه.

بما أن الفضاء "لا شيء"، يمكننا القول أن ما ليس هناك هو أكثر أهمية مما هو موجود. إذن اصبح على بينة للفضاء الذي هو كل ما حولك. لا تفكر به. أشعر به، كما يقال. انتبه إلى "اللا شيء".

عندما تفعل ذلك، يحدث تحول في الوعي بداخلك. وهذا لماذا. المكافئ الداخلي للأشياء الموجودة في الفضاء مثل الأثاث والجدران وما إلى ذلك هي أشياء عقلك: الأفكار والعواطف وأشياء الحواس. والمكافئ الداخلي للفضاء هو الوعي الذي يمكّن أشياء عقلك من أن تكون، تمامًا كما يسمح الفضاء لكل الأشياء بأن تكون. لذلك إذا سحبت الانتباه من الأشياء الموجودة في الفضاء، فإنك تسحب الانتباه تلقائيًا من الأشياء الذهنية أيضًا. وبعبارة أخرى: لا يمكنك التفكير والوعي بالفضاء أو الصمت، في هذه المسألة. من خلال إدراكك للفضاء الفارغ من حولك، تصبح في نفس الوقت مدركًا لفضاء اللاعقل، للوعي الخالص: غير المتجلي. هذه هي الطريقة التي يمكن أن يصبح بها التأمل في الفضاء بوابة لك.

الفضاء والصمت هما وجهان لنفس الشيء، نفس الشيء. فهما إبراز للفضاء الداخلي والصمت الداخلي،

الذي هو السكون: الرحم الخلاق بلا حدود لكل الوجود. معظم البشر غير واعين تماما لهذا البعد. لا يوجد مساحة داخلية، لا سكون. إنهم غير متوازنين. بمعنى آخر، إنهم يعرفون العالم، أو يعتقدون أنهم يعرفون، لكنهم لا يعرفون الله. إنهم يتعرفون حصريًا على شكلهم الجسدي والنفسي، غير واعين بالجوهر. ولأن كل شكل غير مستقر للغاية، فإنهم يعيشون في خوف. هذا الخوف يسبب سوء فهم عميق لأنفسهم ولغيرهم من البشر، وتشويه في رؤيتهم للعالم.

إذا تسببت بعض التشنجات الكونية في نهاية عالمنا، فإن غير المتجلي سيبقى غير متأثر تمامًا بهذا. دورة في المعجزات تعبر عن هذه الحقيقة بشكل مؤثر. "لا شيء حقيقي يمكن أن يتعرض للتهديد. لا يوجد شيء غير واقعي. هنا يكمن سلام الله."

إذا بقيت على اتصال واعٍ مع غير المتجسد، فأنت تقدر وتحب وتحترم بعمق كل شكل من أشكال الحياة التي تتجلى فيه كتعبير عن الحياة الواحدة التي تتجاوز الشكل. أنت تعرف أيضًا أن كل شكل مقدر له أن يذوب مرة أخرى وأنه في النهاية لا شيء هنا يهم كثيرًا. لقد "تغلبت على العالم"، على حد تعبير يسوع، أو، كما قال بوذا، "عبرت إلى الشاطئ الآخر".

# قوة الآن

## الطبيعة الحقيقية للفضاء و الزمن

الآن فكر في هذا: إذا لم يكن هناك شيء سوى الصمت، فلن يكون موجودًا بالنسبة لك؛ لن تعرف ما هو. فقط عندما يظهر الصوت يأتي الصمت إلى حيز الوجود. وبالمثل، إذا كان هناك فضاء فقط دون أي أشياء في الفضاء، فإنه لن يكون موجودا بالنسبة لك. تخيل نفسك كنقطة وعي تطفو في اتساع الفضاء لا نجوم، لا مجرات، فراغ فقط. فجأة، لن يكون الفضاء شاسعًا بعد الآن؛ لن يكون هناك على الإطلاق. لن تكون هناك سرعة ولا حركة من هنا إلى هناك. هناك حاجة إلى نقطتين مرجعيتين على الأقل حتى يظهر المسافة والفضاء. يأتي الفضاء إلى حيز الوجود في اللحظة التي يصبح فيها الواحد اثنين، وعندما يصبح "اثنان" "عشرة آلاف شيء"، كما يسمي لاو تسي العالم المتجلي، يصبح الفضاء أكثر اتساعًا. لذلك العالم والفضاء ينشأن في وقت واحد.

لا شيء يمكن أن يكون من دون الفضاء، ولكن الفضاء لا شيء. قبل أن يأتي الكون إلى حيز الوجود، قبل "الانفجار الكبير" إذا أردت، لم يكن هناك فضاء فارغ شاسع تنتظر ملأه. لم يكن هناك فضاء، كما لم يكن هناك شيء. لم يكن هناك سوى الغير متجلي فقط. عندما أصبح الواحد "عشرة آلاف شيء"، بدا فجأة أن الفضاء موجود ومكّن الكثيرين من أن يكونوا. من أين جاء؟ هل خلقه الله ليستوعب الكون؟ بالطبع لا. الفضاء ليس شيئًا، لذلك لم يتم إنشاؤه أبدًا.

اخرج في ليلة صافية وانظر إلى السماء. إن آلاف النجوم التي يمكنك رؤيتها بالعين المجردة ليست أكثر من جزء متناهي الصغر مما هو موجود. يمكن بالفعل اكتشاف أكثر من 100 مليار مجرة باستخدام أقوى التلسكوبات، وكل مجرة عبارة عن "عالم جزري" به مليارات النجوم. ومع ذلك، فإن الأمر الأكثر إثارة للدهشة هو ما لا نهاية للفضاء نفسه، وهو العمق والسكون الذي يسمح لكل هذه الروعة بأن تكون. لا شيء يمكن أن يكون أكثر إثارة للإلهام ومهيب من اتساع الفضاء وسكونه الذي لا يمكن تصوره، ومع ذلك ما هو؟ الفراغ، الفراغ الشاسع.

ما يبدو لنا كمكان في كوننا ينظر إليه من خلال العقل والحواس هو غير المتجلي نفسه، خارجي. إنه "جسد" الله. وأكبر معجزة هي: أن السكون والرحابة التي تمكن الكون من أن يكون، ليس فقط هناك في الفضاء بل أيضا في داخلك. عندما تكون حاضرًا تمامًا وكاملًا، فإنك تصادفه كفضاء داخلي ثابت للا عقل. في داخلك، إنه واسع في العمق، وليس في الامتداد. التمديد المكاني هو في نهاية المطاف سوء فهم للعمق اللانهائي سمة من سمات الواقع المتسامي الواحد.

وفقا لآينشتاين، المكان والزمان ليسا منفصلين. أنا لا أفهم ذلك حقًا، لكنني أعتقد أنه يقول إن الزمن هو البعد الرابع للفضاء. يسميها "استمرارية الزمكان". "

أجل. ما تتصوره خارجيًا كمكان وزمان هو وهم في النهاية، لكنه يحتوي على جوهر الحقيقة. إنهما صفتان أساسيتان لله، اللانهاية والأبدية، ينظر إليهما كما لو كان لهما وجود خارجي خارجك. في داخلك، كل من المكان والزمان لهما مكافئ داخلي يكشف عن طبيعتهما الحقيقية، وكذلك طبيعتك. في حين أن الفضاء هو عالم لا يزال عميقًا بلا حدود من اللا عقل، فإن المعادل الداخلي للزمن هو الوجود، والوعي بالأبدية الآن. تذكر أنه لا يوجد تمييز بينهما. عندما يتحقق المكان والزمان في الداخل كما لا يتجلى العقل والحضور يستمر الفضاء الخارجي والزمن في الوجود بالنسبة لك، لكنها تصبح أقل أهمية بكثير. العالم، أيضا، لا يزال موجودا بالنسبة لك، لكنه لن يربطك بعد الآن.

وبالتالي، فإن الهدف النهائي للعالم لا يكمن في العالم ولكن في سمو العالم. تمامًا كما لن تكون واعيًا للفضاء إذا لم تكن هناك أجسام في الفضاء، هناك حاجة إلى العالم لكي يتحقق غير المتجلي. ربما تكون قد سمعت المثل البوذي: "إذا لم يكن هناك وهم، فلن يكون هناك تنوير". من خلال العالم، وفي النهاية من خلالك، يعرف غير المتجلي نفسه. أنت هنا لتمكين الغرض الإلهي من الكون ليتكشف. هذا هو مدى أهميتك!

# قوة الآن

## الموت الواعي

وبصرف النظر عن النوم بلا أحلام، والتي ذكرتها بالفعل، هناك بوابة أخرى غير طوعية. ينفتح لفترة وجيزة في وقت الموت الجسدي. حتى لو كنت قد غابت عنك جميع الفرص الأخرى لتحقيق الإدراك الروحي خلال حياتك، بوابة واحدة أخيرة سوف تفتح لك مباشرة بعد وفاة الجسم.

هناك عدد لا يحصى من الروايات من أشخاص لديهم انطباع مرئي عن هذه البوابة كضوء مشع ثم عادوا مما يعرف باسم تجربة الاقتراب من الموت. كما تحدث العديد منهم عن شعور بالهدوء والسعادة والسلام العميق. في كتاب الموتى التبتي، يوصف بأنه "روعة مضيئة للضوء عديم اللون من الفراغ"، والذي يقال إنه "نفسك الحقيقية". تفتح هذه البوابة لفترة وجيزة جدًا فقط، وما لم تكن قد واجهت بالفعل البُعد الغير متجلي في حياتك، فمن المحتمل أن يفوتك. يحمل معظم الناس الكثير من المقاومة المتبقية، والكثير من الخوف، والكثير من التعلق بالتجربة الحسية، والكثير من التماهي مع العالم المتجلي. لذلك يرون البوابة، يبتعدون في خوف، ثم يفقدون الوعي. معظم ما يحدث بعد ذلك غير طوعي وتلقائي. في نهاية المطاف، ستكون هناك جولة أخرى من الولادة والموت. لم يكن وجودهم قويًا بما يكفي حتى الآن لخلود الوعي. إذن المرور عبر هذه البوابة لا يعني الإبادة؟

كما هو الحال مع جميع البوابات الأخرى، تبقى طبيعتك الحقيقية المشعة، ولكن ليس الشخصية. على أي حال، كل ما هو حقيقي أو ذو قيمة حقيقية في شخصيتك هو طبيعتك الحقيقية المشرقة. هذا لا يضيع أبداً. لا شيء ذو قيمة، لا شيء حقيقي، يضيع أبدًا. الاقتراب من الموت والموت نفسه، وتفكك الشكل المادي، هو دائما فرصة عظيمة لتحقيق الإدراك الروحي. يتم تفويت هذه الفرصة بشكل مأساوي معظم الوقت، لأننا نعيش في ثقافة تكاد تكون جاهلة تمامًا بالموت، حيث أنها تكاد تكون جاهلة تمامًا بأي شيء مهم حقًا.

كل بوابة هي بوابة للموت، موت الذات الكاذبة. عندما تمر بها، تتوقف عن استخلاص هويتك من شكلك النفسي والعقلي. ثم تدرك أن الموت هو وهم، تمامًا كما كان تعريفك بالشكل وهمًا. نهاية الوهم هذا هو كل ما هو الموت. إنه مؤلم فقط طالما أنك تنغمس في الوهم.

# قوة الآن

# الفصل الثامن

# قوة الآن

## علاقات مستنيرة

# قوة الآن

## أدخل الآن من أي مكان أنت فيه

لطالما اعتقدت أن التنوير الحقيقي غير ممكن إلا من خلال الحب في علاقة بين رجل وامرأة. أليس هذا ما يجعلنا كاملين مرة أخرى؟ كيف يمكن أن تتحقق حياة المرء حتى يحدث ذلك؟

هل هذا صحيح في تجربتك؟ هل ممرت بأعراض مماثلة؟

ليس بعد، ولكن كيف يمكن أن يكون خلاف ذلك؟ أعرف أنّه سيحدث.

بمعنى آخر، أنت تنتظر حدثًا في الوقت المناسب لإنقاذك.

أليس هذا هو الخطأ الأساسي الذي تحدثنا عنه؟

الخلاص ليس في أي مكان آخر في مكان أو وقت. إنه هنا والآن.

ماذا تعني هذه العبارة، "الخلاص هنا والآن"؟ أنا لا أفهمها. أنا لا أعرف حتى ماذا يعني الخلاص.

يسعى معظم الناس وراء الملذات الجسدية أو أشكال مختلفة من الإشباع النفسي لأنهم يعتقدون أن هذه الأشياء ستجعلهم سعداء أو تحررهم من الشعور بالخوف أو النقص. قد يُنظر إلى السعادة على أنها شعور متزايد بالحياة يتحقق من خلال المتعة الجسدية، أو شعور أكثر أمانًا وأكثر اكتمالًا بالذات يتحقق من خلال شكل من أشكال الإشباع النفسي. هذا هو البحث عن الخلاص من حالة عدم الرضا أو القصور. دائمًا ما يكون أي رضا يحصلون عليه قصير الأجل، لذلك عادة ما يتم إسقاط حالة الرضا أو الوفاء مرة أخرى على نقطة وهمية بعيدًا عن هنا والآن. "عندما أحصل على هذا أو أتحرر من ذلك، سأكون على ما يرام." هذه هي العقلية اللاواعية التي تخلق وهم الخلاص في المستقبل.

الخلاص الحقيقي هو الوفاء، والسلام، والحياة في كل كماله. هو أن تكون ما أنت عليه، أن تشعر في داخلك بالخير الذي ليس له عكس ذلك، فرح الكينونة الذي لا يعتمد على أي شيء خارج نفسه. لا يتم الشعور بها كتجربة عابرة ولكن كوجود دائم. في اللغة الإيمانية، هو "معرفة الله" ليس كشيء خارجك ولكن

كجوهرك الأعمق. الخلاص الحقيقي هو أن تعرف نفسك كجزء لا يتجزأ من الحياة الواحدة السرمدية واللاشكلية التي يستمد منها كل ما هو موجود كيانه. الخلاص الحقيقي هو حالة من التحرر من الخوف، من المعاناة، من حالة متصورة من النقص والقصور، وبالتالي من كل الرغبة والحاجة والتملك والغرور. إنه التحرر من التفكير القهري، ومن السلبية، وقبل كل شيء من الماضي والمستقبل كحاجة نفسية. عقلك يخبرك أنه لا يمكنك الوصول إلى هناك من هنا. يجب أن يحدث شيء ما، أو يجب أن تصبح هذا أو ذاك قبل أن تكون حرًا ومكتملًا. إنه يقول، في الواقع، أنك تحتاج إلى الوقت الذي تحتاجه للعثور على شيء ما أو فرزه أو القيام به أو تحقيقه أو اكتسابه أو أن تصبحه أو فهمه قبل أن تكون حرًا أو كاملاً. ترى الوقت كوسيلة للخلاص، بينما في الحقيقة هو أكبر عقبة أمام الخلاص. تعتقد أنك لا تستطيع الوصول إلى هناك من أين ومن أنت في هذه اللحظة لأنك لم تكتمل بعد أو جيدة بما فيه الكفاية، ولكن الحقيقة هي أن هنا والآن هي النقطة الوحيدة التي يمكنك الوصول إليها. أنت "تصل" إلى هناك من خلال إدراك أنك هناك بالفعل. تجد الله في اللحظة التي تدرك فيها أنك لست بحاجة إلى البحث عن الله. لذلك لا توجد طريقة وحيدة للخلاص: يمكن استخدام أي شرط، ولكن لا توجد حاجة إلى شرط معين. ومع ذلك، هناك نقطة واحدة فقط للوصول: الآن: لا يمكن أن يكون هناك خلاص بعيدا عن هذه اللحظة. هل تشعر بالوحدة وبدون شريك؟ أدخل الآن من هناك. انت في علاقة؟ أدخل الآن من هناك.

لا يوجد شيء يمكنك فعله أو تحقيقه يجعلك أقرب إلى الخلاص مما هو عليه الآن. قد يكون من الصعب فهم ذلك لعقل معتاد على التفكير في أن كل شيء جدير بالاهتمام في المستقبل. ولا يمكن لأي شيء فعلته أو فُعل لك في الماضي أن يمنعك من قول نعم لما هو عليه وأخذ انتباهك بعمق إلى الآن. لا يمكنك القيام بذلك في المستقبل. إما أن تفعل ذلك الآن أو لا تفعل ذلك على الإطلاق.

¤

# قوة الآن

## علاقات الحب/الكراهية

ما لم وإلى أن تصل إلى الذبذبة الاهتزازية للوعي الوجود، فإن جميع العلاقات، وخاصة العلاقات الحميمة، معيبة للغاية ومختلة في نهاية المطاف.

قد تبدو مثالية لفترة من الوقت، مثل عندما تكون "في حالة حب"، ولكن دائمًا ما يتم تعطيل هذا الكمال الظاهر حيث تحدث النقاشات والصراعات وعدم الرضا والعنف العاطفي أو حتى الجسدي بتواتر متزايد. يبدو أن معظم "علاقات الحب" تصبح علاقات حب/كراهية بعد فترة طويلة. يمكن أن يتحول الحب بعد ذلك إلى هجوم وحشي، أو مشاعر عدائية، أو سحب كامل للمودة بنقرة زر. وهذا يعتبر طبيعيا. ثم تتأرجح العلاقة لفترة من الوقت، بضعة أشهر أو بضع سنوات، بين قطبي "الحب" والكراهية، وتمنحك الكثير من المتعة لأنها تمنحك الألم. ليس من غير المألوف أن يصبح الأزواج مدمنين على تلك الدورات. الدراما الخاصة بهم تجعلهم يشعرون بأنهم على قيد الحياة. عندما يتم فقدان التوازن بين الأقطاب الإيجابية/السلبية والدورات السلبية المدمرة التي تحدث مع زيادة التردد الاهتزازي والشدة، والتي تميل إلى الحدوث عاجلاً أم آجلاً، فلن يمر وقت طويل قبل أن تنهار العلاقة في النهاية.

قد يبدو أنه إذا تمكنت فقط من القضاء على الدورات السلبية أو المدمرة، فسيكون كل شيء على ما يرام وستزهر العلاقة بشكل جميل ولكن للأسف، هذا غير ممكن. الأقطاب مترابطة بشكل متبادل. لا يمكنك ا ن تمتلك شئ واحد دون الاخرون. الإيجابية تحتوي بالفعل في حد ذاتها على السلبية التي لم تتجلَ بعد. كلاهما في الواقع جوانب مختلفة من نفس الخلل. أنا أتحدث هنا عن ما يسمى عادة العلاقات الرومانسية وليس الحب الحقيقي، الذي ليس له عكس ذلك لأنه ينشأ من ما وراء العقل. الحب كحالة مستمرة لا يزال نادرًا جدًا مثل البشر الواعين. ومع ذلك، فإن لمحات قصيرة ومراوغة عن الحب ممكنة كلما كانت هناك فجوة في تيار العقل.

بطبيعة الحال، من السهل التعرف على الجانب السلبي للعلاقة على أنه مختل وظيفي أكثر من الجانب الإيجابي. كما أنَه أيضا

من الأسهل التعرف على مصدر السلبية في شريكك من رؤيته في نفسك. يمكن أن يتجلى في أشكال كثيرة: التملك، الغيرة، السيطرة، الانسحاب والاستياء غير المعلن، الحاجة إلى أن تكون على حق، عدم الحساسية وامتصاص الذات، المطالب العاطفية والتلاعب، الرغبة في الجدال، الانتقاد، الحكم، اللوم، أو الهجوم، الغضب، الانتقام اللاواعي للألم الماضي الذي ألحقه أحد الوالدين، الغضب والعنف الجسدي.

على الجانب الإيجابي، أنت "في حالة حب" مع شريك حياتك. هذه في البداية حالة مرضية للغاية. تشعر أنك على قيد الحياة بشكل مكثف. أصبح وجودك فجأة ذا معنى لأن شخصًا ما يحتاجك، ويريدك، ويجعلك تشعر بالتميز، وتفعل الشيء نفسه له أو لها. عندما تكونان معًا، تشعران بالكمال. يمكن أن يصبح الشعور شديدًا لدرجة أن بقية العالم يتلاشى إلى تافه. ومع ذلك، قد تكون لاحظت أيضًا أن هناك حاجة ونوعية تشبث بهذه الكثافة. تصبح مدمنًا على الشخص الآخر. هو أو هي له تأثير المخدرات. أنت في نشوة عندما يكون الدواء متاحًا، ولكن حتى احتمال أو فكرة أنه أو أنها لم يعد موجودًا بالنسبة لك يمكن أن يؤدي إلى الغيرة والتملك ومحاولات التلاعب من خلال الابتزاز العاطفي واللوم واتهام بالخوف بالخسارة. إذا تركك الشخص الآخر، فقد يؤدي ذلك إلى العداء الشديد أو الحزن واليأس الأكثر عمقًا. في لحظة، يمكن أن يتحول الحنان المحب إلى هجوم وحشي أو حزن مروع. أين هو الحب الآن؟ هل يمكن للحب أن يتغير إلى نقيضه في لحظة؟ هل كان الحب في المقام الأول، أم مجرد الإمساك بالإدمان والتشبث؟

# قوة الآن

## الإدمان والبحث عن الكمال

لماذا يجب أن نصبح مدمنين على شخص آخر؟

السبب في أن علاقة الحب الرومانسية هي تجربة مكثفة ومطلوبة عالميًا هو أنها تبدو وكأنها تقدم التحرر من حالة عميقة الجذور من الخوف والحاجة والافتقار وعدم الاكتمال الذي هو جزء من حالة الإنسان في حالته غير المستبدلة وغير المستنيرة. هناك بعد جسدي وكذلك نفسي لهذه الحالة.

على المستوى الجسدي، من الواضح أنك لست كاملاً، ولن تكون أبدًا: أنت إما أنك رجل أو امرأة، وهذا يعني نصف الكل. على هذا المستوى، يتجلى التوق إلى الكمال والعودة إلى الوحدة في الانجذاب بين الذكور والإناث، وحاجة الرجل إلى المرأة، وحاجة المرأة إلى الرجل. إنها رغبة لا تقاوم تقريبًا في الاتحاد مع قطبية الطاقة المعاكسة. إن جذور هذه الرغبة الجسدية هي رغبة روحية: الشوق إلى وضع حد للازدواجية، والعودة إلى حالة الكمال. الاتحاد الجنسي هو أقرب ما يمكن الحصول على هذه الحالة على المستوى البدني. هذا هو السبب في أنها التجربة الأكثر إرضاءً التي يمكن أن يقدمها العالم المادي. لكن الاتحاد الجنسي ليس أكثر من لمحة عابرة من الكمال، لحظة من النعيم. طالما أنه يتم البحث عنه دون وعي كوسيلة للخلاص، فأنت تسعى إلى نهاية الازدواجية على مستوى الشكل، حيث لا يمكن العثور عليه. يتم إعطاؤك لمحة محيرة عن السماء، ولكن لا يُسمح لك بالسكن هناك، وتجد نفسك مرة أخرى في جسد منفصل.

على المستوى النفسي، يكون الشعور بالافتقار وعدم الاكتمال، إن وجد، أكبر منه على المستوى الجسدي. طالما أنك محدد مع العقل، لديك شعور مشتق من الخارج بالذات. بمعنى أنك تحصل على إحساسك بمن أنت من أشياء لا علاقة لها في النهاية بمن أنت: دورك الاجتماعي، وممتلكاتك، ومظهرك الخارجي، ونجاحاتك وإخفاقاتك،

أنظمة المعتقدات، وما إلى ذلك. هذه الذات الكاذبة، التي من صنع العقل، الأنا، تشعر بالضعف، وعدم الأمان، وتبحث دائمًا عن أشياء جديدة للارتباط

بها لإعطائها شعورًا بأنها موجودة. ولكن لا شيء يكفي لإعطائها إكتفاء دائم. ولا يزال خوفها قائما؛ ولا يزال إحساسها بالافتقار والحاجة قائما.

ولكن بعد ذلك تأتي هذه العلاقة الخاصة. يبدو أنه الحل لجميع مشاكل الأنا وتلبية جميع احتياجاتها. على الأقل هذه هي الطريقة التي تبدو في البداية. كل الأشياء الأخرى التي اشتقت منها إحساسك بذاتك من قبل، أصبحت الآن غير مهمة نسبيًا. لديك الآن نقطة محورية واحدة تحل محلها جميعًا، وتعطي معنى لحياتك، ومن خلالها تحدد هويتك: الشخص الذي "تحبه". أنت لم تعد قطعة منفصلة في عالم غير مهتم، أو هكذا يبدو. عالمك الآن لديه مركز: الشخص المحبوب. حقيقة أن المركز خارجك، وبالتالي، لا يزال لديك شعور مستمد من الخارج بالذات لا يبدو أنه يهم في البداية. ما يهم هو أن المشاعر الكامنة وراء عدم الاكتمال والخوف والافتقار وعدم الاكتمال التي تميز الحالة الأنانية لم تعد موجودة أم أنها؟ هل ذابت، أم أنها لا تزال موجودة تحت الواقع السطحي السعيد؟

إذا واجهت في علاقاتك "الحب" وعكس هجوم الحب، والعنف العاطفي، وما إلى ذلك، فمن المحتمل أنك تربك ارتباط الأنا وتعلق الإدمان بالحب. لا يمكنك أن تحب شريكك في لحظة وتهاجمه في اللحظة التالية. الحب الحقيقي ليس له عكس ذلك. إذا كان "حبك" له عكس ذلك، فهو ليس حبًا بل هو حاجة قوية إلى الأنا من أجل إحساس أكثر اكتمالًا وأعمق بالذات، وهي حاجة يلبيها الشخص الآخر مؤقتًا. إنه بديل الأنا للخلاص، ولفترة قصيرة يشعر وكأنه خلاص.

ولكن هناك نقطة عندما يتصرف شريكك بطرق تفشل في تلبية احتياجاتك، أو بالأحرى احتياجات غرورك. مشاعر الخوف والألم والافتقار التي هي جزء جوهري من الوعي الأناني ولكن تم تغطيتها من قبل "علاقة الحب" الآن تطفو على السطح. تمامًا كما هو الحال مع أي إدمان آخر، فأنت على مستوى عالٍ عندما يكون الدواء متاحًا، ولكن دائمًا ما يأتي وقت لا يعمل فيه الدواء من أجلك. عندما تظهر تلك المشاعر المؤلمة مرة أخرى، تشعر بها بقوة أكبر من ذي قبل، وما هو أكثر من ذلك، أنت الآن تنظر إلى شريكك على أنه سبب تلك المشاعر. هذا يعني أنك تعرضهم للخارج وتهاجم الآخر بكل العنف الوحشي الذي هو جزء من ألمك. قد يوقظ هذا الهجوم ألم الشريك نفسه، و

قد يتصدى لهجومك. في هذه المرحلة، لا تزال الأنا تأمل دون وعي أن يكون هجومها أو محاولاتها للتلاعب عقابًا كافيًا لحث شريكك على تغيير سلوكه، حتى يتمكن من استخدامه مرة أخرى كغطاء لألمك.

ينشأ كل إدمان من رفض غير واعٍ لمواجهة ألمك والتحرك من خلاله. كل إدمان يبدأ بالألم وينتهي بالألم. مهما كانت المادة التي تدمنها على الكحول أو الطعام أو المخدرات القانونية أو غير القانونية، أو أي شخص تستخدم، شيئًا أو شخصًا ما للتغطية على ألمك. هذا هو السبب، بعد مرور النشوة الأولية، هناك الكثير من التعاسة، والكثير من الألم في العلاقات الحميمة. أنها لا تسبب الألم والتعاسة. إنها تبرز الألم والتعاسة الموجودة بالفعل في داخلك. كل إدمان يفعل ذلك. يصل كل إدمان إلى نقطة لا يعمل فيها بعد الآن، ثم تشعر بالألم أكثر من أي وقت مضى. هذا هو أحد الأسباب التي تجعل معظم الناس يحاولون دائمًا الهروب من اللحظة الحالية ويسعون إلى نوع من الخلاص في المستقبل، وأول شيء قد يواجهونه إذا ركزوا انتباههم على الآن هو ألمهم، وهذا ما يخشونه. إذا كانوا يعرفون فقط كم هو سهل الوصول في الآن قوة الوجود الذي يذوب الماضي وألمه، الواقع الذي يذوب الوهم. إذا كانوا يعرفون فقط مدى قربهم من واقعهم، فكيف ذلك لله.

تجنب العلاقات في محاولة لتجنب الألم ليس هو الحل أيضًا. الألم موجود على أي حال. ثلاث علاقات فاشلة في سنوات عديدة من المرجح أن تجبرك على الاستيقاظ أكثر من ثلاث سنوات في جزيرة صحراوية أو تحبسك في غرفتك. ولكن إذا تمكنت من جلب حضور مكثف إلى وحدتك، فسيكون ذلك مناسبًا لك أيضًا.

¤

# قوة الآن

## من الإدمان إلى العلاقات المستنيرة

هل يمكننا تغيير علاقة الإدمان إلى علاقة حقيقية؟

أجل. أن تكون حاضرا وتكثف وجودك من خلال أخذ انتباهك أكثر عمقاً في الآن: سواء كنت تعيش بمفردك أو مع شريك، يبقى هذا هو المفتاح. لكي يزدهر الحب، يجب أن يكون ضوء وجودك قويًا بما يكفي حتى لا يتم استحواذك من قبل المفكر أو الجسم المؤلم ويخطئهم على حقيقتك. أن تعرف نفسك على أنك الكائن تحت المفكر، فإن السكون تحت الضجيج العقلي، والحب والفرح تحت الألم، هو الحرية والخلاص والتنوير. إن عدم التعرف على جسم الألم هو إحضار الوجود إلى الألم وبالتالي تحويله. إن عدم تحديد التفكير هو أن تكون المراقب الصامت لأفكارك وسلوكك، وخاصة الأنماط المتكررة لعقلك والأدوار التي يلعبها الأنا.

إذا توقفت عن استثمارها بـ "الأنانية"، يفقد العقل جودته القهرية، والتي هي في الأساس الإكراه على الحكم، وبالتالي مقاومة ما هو موجود، مما يخلق الصراع والدراما والألم الجديد. في الواقع، في اللحظة التي يتوقف فيها الحكم من خلال قبول ما هو، فأنت حر من العقل. لقد أفسحت المجال للحب، للفرح، للسلام. أولاً، تتوقف عن الحكم على نفسك؛ ثم تتوقف عن الحكم على شريكك. أكبر حافز للتغيير في العلاقة هو القبول الكامل لشريكك كما هو، دون الحاجة إلى الحكم عليه أو تغييره بأي شكل من الأشكال. هذا يأخذك على الفور إلى ما وراء الأنا. جميع الألعاب الذهنية وكل التشبث بالإدمان قد انتهى. لم يعد هناك ضحايا ولا مرتكبون ولا متهمون ولا متهمين. هذا هو أيضا نهاية كل الاعتماد المتبادل، من الانجرار إلى نمط اللاوعي لشخص آخر، وبالتالي تمكينه من الاستمرار. بعد ذلك إما أن تنفصل في الحب أو تنتقل بعمق أكبر إلى الآن معًا إلى الكينونة. هل يمكن أن يكون بهذه البساطة؟ نعم، هو بهذه البساطة.

الحب هو حالة من الكينونة. حبك ليس في الخارج، بل في أعماقك. لا يمكن أن تخسره أبداً، ولا يمكن أن يتركك. لا يعتمد

على جسم آخر، شكل خارجي. في سكون وجودك، يمكنك أن تشعر بحقيقتك اللاشكلية والسرمدية كحياة غير متجلية تحفز شكلك المادي. يمكنك بعد ذلك أن تشعر بنفس الحياة في أعماق كل إنسان آخر وكل مخلوق آخر. تنظر إلى ما وراء حجاب الشكل والانفصال. هذا هو إدراك الوحدانية. هذا هو الحب.

ما هو الله؟ الحياة الأبدية الواحدة تحت كل أشكال الحياة. ما هو الحبّ؟ أن تشعر بوجود تلك الحياة الواحدة في أعماق نفسك وداخل كل المخلوقات. أن تكون ذلك. لذلك، كل الحب هو محبة الله. ¤

الحب ليس انتقائيًا، تمامًا كما أن ضوء الشمس ليس انتقائيًا. هذا لا يجعل شخصًا واحدًا مميزًا. وهو ليس حصرياً. التفرد ليس محبة الله بل "محبة" الأنا. ومع ذلك، يمكن أن تختلف الشدة التي يشعر بها الحب الحقيقي. قد يكون هناك شخص واحد يعكس حبك لك أكثر وضوحًا وأكثر كثافة من الآخرين، وإذا كان هذا الشخص يشعر بنفس الشيء تجاهك، فيمكن القول أنك في علاقة حب معه. الرابطة التي تربطك بهذا الشخص هي نفس الرابطة التي تربطك بالشخص الذي يجلس بجانبك في حافلة، أو مع طائر، شجرة، زهرة. فقط درجة الشدة التي تشعر بها تختلف.

حتى في علاقة الإدمان خلاف ذلك، قد تكون هناك لحظات عندما يضيء شيء أكثر واقعية من خلال، شيء يتجاوز احتياجات الإدمان المتبادل الخاص بك. هذه هي اللحظات التي يهدأ فيها عقلك وعقل شريكك لفترة وجيزة ويكون جسم الألم في حالة نائمة مؤقتًا. قد يحدث هذا أحيانًا أثناء العلاقة الحميمة الجسدية، أو عندما تشهدان معجزة الولادة، أو في وجود الموت، أو عندما يكون أحدكما مريضًا بشكل خطير أي شيء يجعل العقل عاجزًا. وعندما يحدث ذلك،

كيانك، الذي عادة ما يكون مدفونًا تحت العقل، يصبح مكشوفًا، وهذا هو ما يجعل التواصل الحقيقي ممكنًا.

التواصل الحقيقي هو تحقيق الوحدة التي هي المحبة. عادة، يتم فقدان هذا بسرعة مرة أخرى، إلا إذا كنت قادرا على البقاء حاضرا بما فيه الكفاية للحفاظ على العقل وأنماطه القديمة. بمجرد عودة تحديد العقل والعقل، لم تعد نفسك ولكن صورة ذهنية لنفسك، وتبدأ في لعب الألعاب والأدوار مرة أخرى لتلبية احتياجات الأنا الخاصة بك. أنت عقل بشري مرة أخرى،

تتظاهر بأنك إنسان، وتتفاعل مع عقل آخر، وتلعب دراما تسمى "الحب". على الرغم من أن لمحات موجزة ممكنة، والحب لا يمكن أن يزدهر إلا إذا كنت خالياً بشكل دائم من تحديد العقل وحضورك مكثفة بما فيه الكفاية لذوبان جسم الألم أو يمكنك على الأقل البقاء حاضرا كمراقب. لا يمكن لجسد الألم أن يأخذك ويصبح مدمراً للحب.

# قوة الآن

## العلاقات كممارسة روحية

مع دخول النمط الأناني للوعي وجميع الهياكل الاجتماعية والسياسية والاقتصادية التي أنشأتها المرحلة النهائية من الانهيار، تعكس العلاقات بين الرجال والنساء الحالة العميقة للأزمة التي تجد البشرية نفسها فيها الآن. نظرًا لأن البشر أصبحوا مرتبطين بشكل متزايد بعقولهم، فإن معظم العلاقات ليست متجذرة في الكينونة، وبالتالي تتحول إلى مصدر للألم وتهيمن عليها المشاكل والصراع.

يعيش الملايين الآن بمفردهم أو كوالدين وحيدين، غير قادرين على إقامة علاقة حميمة أو غير راغبين في تكرار الدراما المجنونة للعلاقات السابقة. ينتقل آخرون من علاقة إلى أخرى، من دورة متعة وألم إلى أخرى، بحثًا عن الهدف بعيد المنال المتمثل في الإكتمال من خلال الاتحاد مع قطبية الطاقة المعاكسة. لا يزال آخرون يتنازلون ويستمرون في البقاء معًا في علاقة مختلة تسود فيها السلبية، من أجل الأطفال أو الأمن، من خلال قوة العادة، أو الخوف من الوحدة، أو بعض الترتيبات "المفيدة" للطرفين، أو حتى من خلال الإدمان اللاواعي على إثارة الدراما العاطفية والألم.

ومع ذلك، فإن كل أزمة لا تمثل خطرا فحسب، بل فرصة أيضا. إذا كانت العلاقات تنشط وتضخم أنماط العقل الأناني وتنشط جسم الألم، كما تفعل في هذا الوقت، فلماذا لا تقبل هذه الحقيقة بدلاً من محاولة الهروب منها؟ لماذا لا تتعاون معها بدلاً من تجنب العلاقات أو الاستمرار في متابعة شبح الشريك المثالي كإجابة لمشاكلك أو كوسيلة لقطع الوالإكتمال بها؟ إن الفرصة المخفية في كل أزمة لا تظهر حتى يتم الاعتراف بجميع حقائق أي حالة معينة وقبولها بالكامل. طالما أنك تنكرها، طالما أنك تحاول الهروب منها أو تتمنى أن تكون الأمور مختلفة، فإن نافذة الفرصة لا تفتح، وتبقى محاصرًا داخل هذا الموقف، الذي سيبقى كما هو أو يتدهور أكثر.

مع الاعتراف بالوقائع وقبولها، تأتي أيضًا درجة من التحرر منها. على سبيل المثال، عندما تعلم أن هناك تنافرًا وتؤمن بأن "المعرفة" ، من خلال معرفتك فقد ظهر عامل جديد، ولا يمكن أن يظل التنافر دون تغيير. عندما تعرف أنك لست في سلام، فإن معرفتك تخلق مساحة ثابتة تحيط بعدم السلام في عناق محب وحنون، ثم تحول عدم السلام إلى سلام. فيما يتعلق بالتحول الداخلي، لا يوجد شيء يمكنك القيام به حيال ذلك. لا يمكنك تغيير نفسك، وبالتأكيد لا يمكنك تغيير شريكك أو أي شخص آخر. كل ما يمكنك فعله هو خلق مساحة للتحول لكي تدخل النعمة والحب.

¤

لذلك عندما لا تنجح علاقتك، كلما أظهرت "الجنون" فيك وفي شريكك، كن سعيدًا. ما كان لاوعي يتم إحضاره إلى النور. إنها فرصة للخلاص. في كل لحظة، امسك بمعرفة تلك اللحظة، لا سيما حالتك الداخلية. إذا كان هناك غضب، فاعلم أن هناك غضبًا. إذا كان هناك غيرة، أو دفاع، أو رغبة في المجادلة، أو الحاجة إلى أن تكون على حق، أو طفل داخلي يتطلب الحب والاهتمام، أو ألم عاطفي من أي نوع مهما كان، فاعرف حقيقة تلك اللحظة واحتفظ بالمعرفة. ثم تصبح العلاقة سادهانتك، ممارساتك الروحية. إذا لاحظت سلوكًا لاواعي في شريكك، فاحتويه في حضن حب معرفتك حتى لا تتفاعل. لا يمكن أن يتعايش اللاوعي والمعرفة لفترة طويلة حتى لو كانت المعرفة موجودة فقط في الشخص الآخر وليس في الشخص الذي يتصرف خارج اللاوعي. شكل الطاقة التي تكمن وراء العداء والهجوم يجد وجود الحب لا يطاق على الاطلاق. إذا كنت تتفاعل على الإطلاق مع فقدان وعي شريكك، فإنك تصبح فاقدًا للوعي. ولكن إذا كنت تتذكر أن تعرف رد فعلك، فلن يضيع شيء.

تتعرض البشرية لضغوط كبيرة للتطور لأنها فرصتنا الوحيدة للبقاء على قيد الحياة كجنس. سيؤثر ذلك على كل جانب من جوانب حياتك وعلاقاتك الوثيقة على وجه الخصوص. لم تكن العلاقات من قبل إشكالية ومليئة بالصراعات كما هي الآن. كما كنت قد لاحظت، فهي ليست هنا لتجعلك سعيدا أو مكتمل بها. إذا واصلت السعي وراء هدف الخلاص من خلال علاقة، فسوف تشعر بخيبة أمل مرارًا وتكرارًا. ولكن إذا قبلت أن

العلاقة هنا لتجعلك واعيًا بدلًا من أن تكون سعيدًا، فإن العلاقة ستوفر لك الخلاص، وستتوافق مع الوعي الأعلى الذي يريد أن يولد في هذا العالم. بالنسبة لأولئك الذين يتمسكون بالأنماط القديمة، سيكون هناك ألم متزايد وعنف وارتباك وجنون.

أفترض أن الأمر يتطلب اثنين لتحويل العلاقة إلى ممارسة روحية، كما تقترح. على سبيل المثال، لا يزال شريكي يتصرف خارج أنماطه القديمة من الغيرة والسيطرة. لقد أشرت إلى ذلك مرات عديدة، لكنه غير قادر على رؤيته.

كم عدد الأشخاص الذين تحتاجهم لتحويل حياتك إلى ممارسة روحية؟ لا يهم إذا كان شريكك لن يتعاون. الوعي العقلاني لا يمكن أن يأتي إلى هذا العالم إلا من خلالك. لست بحاجة إلى انتظار أن يصبح العالم عاقلًا، أو أن يصبح شخص آخر واعيًا، قبل أن تتمكن من التنوير. يمكنك الانتظار إلى الأبد. لا تتهموا بعضكم البعض بأنكم فاقدين للوعي. في اللحظة التي تبدأ فيها الجدال، تكون قد حددت موقفًا عقليًا وتدافع الآن ليس فقط عن هذا الموقف ولكن أيضًا عن إحساسك بالذات. الغرور هو المسؤول. لقد أصبحت فاقدًا للوعي. في بعض الأحيان، قد يكون من المناسب الإشارة إلى جوانب معينة من سلوك شريكك. إذا كنت في حالة تأهب شديد، حاضرًا جدًا، يمكنك القيام بذلك دون تدخل الأنا دون إلقاء اللوم أو الاتهام أو ارتكاب الخطأ الآخر.

عندما يتصرف شريكك دون وعي، تخلى عن كل الأحكام. الحكم هو إما الخلط بين السلوك اللاواعي لشخص ما مع من هم أو إسقاط اللاوعي الخاص بك على شخص آخر والخطأ في ذلك لمن هم. إن التخلي عن الحكم لا يعني أنك لا تتعرف على الخلل الوظيفي وفقدان الوعي عندما تراه. وهذا يعني "أن تكون على علم" بدلاً من "أن تكون رد الفعل" والقاضي. سوف تكون بعد ذلك إما خالية تماما من رد الفعل أو قد تتفاعل ولا تزال المعرفة، والمساحة التي يتم فيها مشاهدة رد الفعل ويسمح له أن يكون. بدلاً من محاربة الظلام، أنت تجلب النور. بدلا من التفاعل مع الوهم، ترى الوهم ولكن في نفس الوقت ننظر من خلاله. كونك المعرفة يخلق مساحة واضحة من الوجود المحب الذي يسمح لجميع الأشياء وجميع الناس أن يكونوا كما هم. لا يوجد حافز أكبر للتحول. إذا مارست ذلك، فلن يتمكن شريكك من البقاء معك والبقاء فاقدًا للوعي.

إذا اتفق كلاكما على أن العلاقة ستكون ممارستكما الروحية، كلما كان ذلك أفضل. يمكنك بعد ذلك التعبير عن أفكارك ومشاعرك لبعضكم البعض بمجرد حدوثها، أو بمجرد ظهور رد فعل، بحيث لا تخلق فجوة زمنية يمكن أن تتفاقم فيها المشاعر أو المظالم غير المعلنة أو غير المعترف بها وتنمو. تعلم كيفية التعبير عن ما تشعر به دون إلقاء اللوم. تعلم الاستماع إلى شريك حياتك بطريقة مفتوحة وغير دفاعية. امنح شريكك مساحة للتعبير عن نفسه. كن حاضرا. ثم يصبح الاتهام والدفاع والهجوم على كل تلك الأنماط المصممة لتقوية أو حماية الأنا أو تلبية احتياجاتها زائداً عن الحاجة. إعطاء مساحة للآخرين ولنفسك أمر حيوي. الحب لا يمكن أن يزدهر بدونه. عندما تزيل العاملين المدمرين للعلاقات: عندما يتم تحويل جسم الألم ولم تعد محددًا بمواقف ذهنية وعقلية، وإذا فعل شريكك الشيء نفسه، فستختبر نعمة ازدهار العلاقة. بدلاً من أن تعكس لبعضكم البعض ألمك وفقدان الوعي الخاص بك، بدلاً من تلبية احتياجات الأنا الإدمانية المتبادلة، ستعكس لبعضكما البعض الحب الذي تشعران به في أعماقكما، الحب الذي يأتي مع تحقيق وحدتكما مع كل ما هو. هذا هو الحب الذي ليس له عكس ذلك.

إذا كان شريكك لا يزال مرتبطًا بالعقل وجسم الألم بينما أنت حر بالفعل، فإن هذا سيمثل تحديًا كبيرًا ليس لك ولكن لشريكك. ليس من السهل العيش مع شخص مستنير، أو بالأحرى من السهل جدًا أن تجد الأنا تهديدًا شديدًا. تذكر أن الأنا تحتاج إلى مشاكل وصراع و "أعداء" لتعزيز الشعور بالانفصال الذي تعتمد عليه هويتها. سيكون عقل الشريك غير المستنير محبطًا للغاية لأن مواقفه الثابتة لا تقاوم، مما يعني أنها ستصبح هشة وضعيفة، وهناك حتى "خطر" أنها قد تنهار تمامًا، مما يؤدي إلى فقدان الذات. يتطلب جسم الألم ردود فعل ولا يحصل عليها. لم يتم تلبية الحاجة إلى الحجة والدراما والصراع. لكن احذر: قد يفكر بعض الأشخاص الذين لا يستجيبون أو ينسحبون أو يفتقرون إلى الحساسية أو ينقطعون عن مشاعرهم ويحاولون إقناع الآخرين بأنهم مستنيرون، أو على الأقل أنه "لا يوجد شيء خاطئ" بهم وكل شيء خاطئ بشريكهم. الرجال يميلون إلى القيام بذلك أكثر من النساء. قد يرون شريكاتهم الإناث غير عقلانيات أو عاطفيات. لكن إذا إستطعت الشعور

بعواطفك، أنت لست بعيدًا عن الجسم الداخلي المشع أسفله. إذا كنت بشكل رئيسي في رأسك، فإن المسافة أكبر بكثير، وتحتاج إلى جلب الوعي إلى الجسم العاطفي قبل أن تتمكن من الوصول إلى الجسم الداخلي. إذا لم يكن هناك انبثاق للحب والفرح، والحضور الكامل والانفتاح تجاه جميع الكائنات، فهو ليس استنارة. مؤشر آخر هو كيف يتصرف الشخص في المواقف الصعبة أو العصيبة أو عندما "تسوء الأمور". إذا كان "تنويرك" خداعًا ذاتيًا أنانيًا، فستمنحك الحياة قريبًا تحديًا سيخرج اللا وعيك بأي شكل من الأشكال مثل الخوف والغضب والدفاع والحكم والاكتئاب وما إلى ذلك. إذا كنت في علاقة، فإن العديد من تحدياتك تأتي من خلال شريك حياتك. على سبيل المثال، قد يتم تحدي المرأة من قبل شريك ذكر لا يستجيب يعيش بالكامل تقريبًا في رأسه. ستواجه تحديًا بسبب عدم قدرته على سماعها، وإعطاءها اهتمامها ومساحتها، وهو ما يرجع إلى افتقاره إلى الوجود. إن غياب الحب في العلاقة، والذي عادة ما تشعر به المرأة أكثر من الرجل، سيؤدي إلى ألم المرأة، ومن خلاله ستهاجم لوم، وانتقاد، وأخطأ شريكها، وما إلى ذلك. وهذا بدوره أصبح الآن تحديا له. للدفاعِ عن نفسه ضد هجوم جسدها المؤلم، والذي يراه غير مبرر تمامًا، سيصبح أكثر رسوخًا في مواقفه العقلية لأنه يبرر أو يدافع عن نفسه أو هجمات مضادة. في نهاية المطاف، هذا قد ينشط جسد ألمه. عندما تم الاستيلاء على كلا الشريكين، يتم الوصول إلى مستوى من اللاوعي العميق، من العنف العاطفي والهجوم الوحشي والهجوم المضاد. لن يهدأ حتى تتجدد كلتا جسدي الألم ثم يدخلا المرحلة النائمة. حتى المرة القادمة.

هذا ليس سوى واحد من عدد لا نهاية له من السيناريوهات المحتملة. كُتبت العديد من المجلدات، ويمكن كتابة الكثير منها، حول الطرق التي يتم بها إظهار اللاوعي في العلاقات بين الذكور والإناث. ولكن، كما قلت في وقت سابق، بمجرد فهم جذر الخلل، لا تحتاج إلى استكشاف تجلاياته التي لا تعد ولا تحصى.

دعونا ننظر بإيجاز مرة أخرى في السيناريو الذي وصفته للتو. كل تحدي يحتويه في الواقع على فرصة مقنعة للخلاص. في كل مرحلة من مراحل العملية المختلة التي تتكشف، يكون التحرر من اللاوعي ممكنًا. على سبيل المثال، عداء المرأة

يمكن أن يصبح إشارة للرجل للخروج من حالته المرتبطة بالعقل، والاستيقاظ في الآن، ويصبح حاضراً بدلاً من أن يصبح أكثر تحديدًا بعقله، بل وأكثر فاقدًا للوعي. بدلاً من أن يكون "جسد الألم"، يمكن للمرأة أن تكون المعرفة التي تراقب الألم العاطفي في نفسها، وبالتالي الوصول إلى قوة الآن والبدء في تحويل الألم. هذا من شأنه أن يزيل الإسقاط الخارجي القهري والتلقائي لها. يمكنها بعد ذلك التعبير عن مشاعرها لشريكها. ليس هناك ما يضمن، بالطبع، أنه سوف يستمع، لكنه يعطيه فرصة جيدة ليصبح حاضرا وبالتأكيد يكسر الدورة المجنونة للتصرف اللاإرادي من أنماط العقل القديمة. إذا فوتت المرأة هذه الفرصة، يمكن للرجل أن يراقب رد فعله العقلي والعاطفي لألمها، دفاعه الخاص، بدلاً من أن يكون رد الفعل. يمكنه بعد ذلك مشاهدة جسده المؤلم يتم تشغيله وبالتالي جلب الوعي إلى عواطفه. وبهذه الطريقة، ستظهر مساحة واضحة وثابتة من الإدراك الصافي للمعرفة، والشاهد الصامت، والمراقب. هذا الوعي لا ينكر الألم ومع ذلك فهو أبعد من ذلك. إنه يسمح للألم أن يكون ومع ذلك يحوله في نفس الوقت. إنه يقبل كل شيء ويحول كل شيء. كان من الممكن أن يفتح لها باب يمكنها من خلاله الانضمام إليه بسهولة في هذا الفضاء.

إذا كنت حاضرًا باستمرار أو على الأقل في الغالب في علاقتك، فسيكون هذا هو التحدي الأكبر لشريكك. لن يكونوا قادرين على تحمل وجودك لفترة طويلة جدًا والبقاء فاقدًا للوعي. إذا كانوا مستعدين، فسوف يدخلون من الباب الذي فتحته لهم وينضمون إليك في تلك الحالة. إذا لم تكن كذلك، فسوف تنفصلا مثل الزيت والماء. النور مؤلم للغاية بالنسبة لشخص يريد البقاء في الظلام.

# قوة الآن

## لماذا النساء أقرب إلى التنوير

هل عقبات التنوير بالنسبة للرجل هي نفسها بالنسبة للمرأة؟

نعم، ولكن التركيز مختلف. بشكل عام، من الأسهل على المرأة أن تشعر وأن تكون في جسدها، لذلك فهي بطبيعة الحال أقرب إلى الكينونة وربما أقرب إلى الاستنارة من الرجل. هذا هو السبب في أن العديد من الثقافات القديمة اختارت غريزيًا شخصيات أو قياسات نسائية لتمثيل أو وصف الواقع الخالي من الشكل والمتسامي. كان يُنظر إليها في كثير من الأحيان على أنها رحم يولد كل شيء في الخلق ويحافظ عليه ويغذيه خلال حياته كشكل. في تاو تي تشينغ، واحد من أقدم وأعمق الكتب المكتوبة على الإطلاق، يوصف تاو، الذي يمكن ترجمته على أنه الوجود، بأنه "لانهائي، حاضر إلى الأبد، أم الكون". وبطبيعة الحال، فإن النساء أقرب إلى ذلك من الرجال لأنهم "يجسدون" ما هو غير متجلى. ما هو أكثر من ذلك، يجب أن تعود جميع المخلوقات وجميع الأشياء في نهاية المطاف إلى المصدر. "كل الأشياء تختفي في تاو. إنها وحدها التي تدوم". نظرًا لأن المصدر يُنظر إليه على أنه أنثى، يتم تمثيل هذا على أنه الجانبين النور والظلام للأنثى النموذجية في علم النفس والأساطير. للإلهة أو الأم الإلهية جانبان: إنها تعطي الحياة، وتأخذ الحياة.

عندما تولى العقل وفقد البشر الاتصال مع واقع جوهرهم الإلهي، بدأوا في التفكير في الله كشخصية ذكورية. أصبح المجتمع يسيطر عليه الذكور، وأصبحت الأنثى تابعة للذكور.

أنا لا أقترح العودة إلى تمثيل الإناث في وقت سابق من الإلهي. بعض الناس الآن استخدام مصطلح إلهة بدلا من الله. إنهم يعيدون التوازن بين الذكور والإناث الذي فقد منذ فترة طويلة، وهذا أمر جيد. لكنه لا يزال تمثيلاً ومفهومًا، ربما مفيدًا مؤقتًا، تمامًا كما أن الخريطة أو العلامة مفيدة مؤقتًا، ولكنها أكثر عائقًا من مساعدة عندما تكون مستعدًا لتحقيق الواقع وراء كل المفاهيم والصور. ومع ذلك، فإن ما يظل صحيحًا هو أن تذبذب طاقة العقل الإهتزازية

يبدو أنه ذكر أساسًا. العقل يقاوم، يحارب من أجل السيطرة، يستخدم، يتلاعب، يهاجم، يحاول الإمساك والحيازة، وما إلى ذلك. هذا هو السبب في أن الإله التقليدي هو شخصية سلطة أبوية مسيطرة، وهو رجل غاضب في كثير من الأحيان يجب أن تعيش في خوف منه، كما يوحي العهد القديم. هذا الإله هو إسقاط للعقل البشري.

لتجاوز العقل وإعادة الاتصال بالواقع الأعمق للكينونة، هناك حاجة إلى صفات مختلفة جدًا: الاستسلام، وعدم الحكم، والانفتاح الذي يسمح للحياة بأن تكون بدلاً من مقاومتها، والقدرة على الاحتفاظ بكل الأشياء في عناق المحبة لمعرفتك. كل هذه المؤهلات ترتبط ارتباطًا وثيقًا بمبدأ الأنثى. في حين أن طاقة العقل صلبة وجامدة، فإن طاقة الكينونة ناعمة ومثمرة، ومع ذلك فهي أقوى من العقل بلا حدود. العقل يدير حضارتنا، في حين أن الوجود هو المسؤول عن كل الحياة على كوكبنا وخارجها. الكينونة هي الذكاء ذاته الذي يكون مظهره المرئي هو الكون المادي. على الرغم من أن النساء يحتمل أن يكن أقرب إلى ذلك، يمكن للرجال أيضا الوصول إليها داخل أنفسهم.

في هذا الوقت، لا تزال الغالبية العظمى من الرجال وكذلك النساء في قبضة العقل: يتم تحديدها مع المفكر وجسم الألم. هذا، بالطبع، هو ما يمنع التنوير وازدهار الحب. كقاعدة عامة، فإن العقبة الرئيسية أمام الرجال تميل إلى أن تكون العقل المفكر، والعقبة الرئيسية أمام النساء هي الألم الجسدي، على الرغم من أن العكس قد يكون صحيحًا في بعض الحالات الفردية، وفي حالات أخرى قد يكون العاملان متساويين.

# قوة الآن

## حل جسم الألم النسائي الجماعي

لماذا يشكل جسم الألم عقبة أكبر أمام النساء؟

عادة ما يكون لجسم الألم جانب جماعي وشخصي. الجانب الشخصي هو البقايا المتراكمة للألم العاطفي الذي عانى منه المرء في ماضيه. والألم الجماعي هو الألم المتراكم في النفس البشرية الجماعية على مدى آلاف السنين من خلال المرض والتعذيب والحرب والقتل والقسوة والجنون وما إلى ذلك. يشارك جسم الألم الشخصي للجميع أيضًا في هذا الجسم الجماعي للألم. هناك خيوط مختلفة في الجسم الجماعي للألم. على سبيل المثال، بعض الأجناس أو البلدان التي تحدث فيها أشكال متطرفة من الصراع والعنف لها جسم جماعي أثقل من غيرها. أي شخص يعاني من ألم شديد في الجسم وليس لديه وعي كافٍ للتخلص منه لن يُجبر فقط بشكل مستمر أو دوري على تخفيف آلامه العاطفية، بل قد يصبح أيضًا مرتكبًا للعنف أو ضحية للعنف، اعتمادًا على ما إذا كان جسد ألمهم في الغالب نشط أو سلبي. من ناحية أخرى، قد يكونون أيضًا أقرب إلى التنوير. لا تتحقق هذه الإمكانات بالضرورة، بالطبع، ولكن إذا كنت محاصرًا في كابوس، فمن المحتمل أن تكون أكثر تحفيزًا للاستيقاظ من شخص وقع للتو في صعود وهبوط حلم عادي.

بصرف النظر عن جسد ألمها الشخصي، لكل امرأة نصيبها فيما يمكن وصفه بأنه جسد الألم الأنثوي الجماعي ما لم تكن واعية تمامًا. يتكون هذا من الألم المتراكم الذي تعاني منه النساء جزئيًا من خلال إخضاع الذكور للأنثى، من خلال العبودية والاستغلال والاغتصاب،

الولادة، وفقدان الطفل، وهلم جرا، على مدى آلاف السنين. الألم العاطفي أو الجسدي الذي يسبق ويتزامن مع تدفق الحيض بالنسبة للعديد من النساء هو الألم في جانبه الجماعي الذي يستيقظ من سباته في ذلك الوقت، على الرغم من أنه يمكن أن يحدث في أوقات أخرى أيضًا. إنه يقيد التدفق الحر لطاقة الحياة من خلال الجسم، والتي يكون الحيض فيها تعبيرًا جسديًا. دعونا

نركز على هذا للحظة ونرى كيف يمكن أن تصبح فرصة للتنوير. في كثير من الأحيان يتم "الاستيلاء" على المرأة من قبل جسم الألم في ذلك الوقت. لديها شحنة حيوية قوية للغاية يمكن أن تسحبك بسهولة إلى تحديد اللاوعي معه. ثم يتم امتلاكك بنشاط من قبل مجال الطاقة الذي يحتل المساحة الداخلية الخاصة بك وتتظاهر بأنها أنت، ولكن، بالطبع، ليس أنت على الإطلاق. تتحدث من خلالك، تتصرف من خلالك، تفكر من خلالك. وسوف تخلق مواقف سلبية في حياتك بحيث يمكن أن تتغذى على الطاقة. إنها تريد المزيد من الألم، بأي شكل من الأشكال. لقد وصفت هذه العملية بالفعل. يمكن أن تكون شرسة ومدمرة. إنه ألم خالص، ألم في الماضي وليس أنت.

عدد النساء اللواتي يقتربن الآن من حالة الوعي الكامل يتجاوز بالفعل عدد الرجال وسوف ينمو بشكل أسرع في السنوات القادمة. قد يلحق بهم الرجال في النهاية، ولكن لفترة طويلة ستكون هناك فجوة بين وعي الرجال ووعي النساء. تستعيد النساء الوظيفة التي هي حقهن بالولادة، وبالتالي، تأتي إليهن بشكل طبيعي أكثر من الرجال: أن يكن جسراً بين العالم المتجلي وغير المتجلي، بين الجسمانية والروح. مهمتك الرئيسية كامرأة الآن هي تحويل جسد الألم بحيث لا يعود بينك وبين نفسك الحقيقية، جوهر من أنت. بالطبع، عليك أيضًا التعامل مع العقبة الأخرى للتنوير، وهي العقل المفكر، ولكن الوجود المكثف الذي تولده عند التعامل مع الألم - الجسم سيحررك أيضًا من التعرف على العقل.

أول شيء يجب تذكره هو هذا: طالما أنك تصنع هوية لنفسك من الألم، فلا يمكنك أن تتحرر منه. طالما تم استثمار جزء من إحساسك بالذات في ألمك العاطفي، فسوف تقاوم أو تخرب دون وعي كل محاولة تقوم بها لعلاج هذا الألم. لماذا؟

بكل بساطة لأنك تريد الحفاظ على نفسك سليمة، وأصبح الألم جزءًا أساسيًا منك. هذه عملية غير واعية، والطريقة الوحيدة للتغلب عليها هي جعلها واعية. أن ترى فجأة أنك أو كنت مرتبطًا بألمك يمكن أن يكون إدراكًا صادمًا. في اللحظة التي تدرك فيها هذا، تكون قد كسرت التعلق. جسم الألم هو حقل طاقة، يشبه إلى حد كبير كيانًا، تم وضعه مؤقتًا في المساحتك الداخلية. إنها طاقة الحياة التي أصبحت محاصرة، الطاقة التي لم تعد تتدفق.

وبطبيعة الحال، فإن جسم الألم هناك بسبب بعض الأشياء التي حدثت في الماضي. إنه الماضي الحي فيك، وإذا كنت تتعرف عليه، فأنت تتعرف على الماضي. هوية الضحية هي الاعتقاد بأن الماضي أقوى من الحاضر، وهو عكس الحقيقة. إنه الاعتقاد بأن الآخرين وما فعلوه بك مسؤولون عن من أنت الآن، عن ألمك العاطفي أو عدم قدرتك على أن تكون نفسك الحقيقية. الحقيقة هي أن القوة الوحيدة الموجودة، موجودة في هذه اللحظة: إنها قوة وجودك. بمجرد أن تعرف ذلك، تدرك أيضًا أنك مسؤول عن مساحتك الداخلية الآن لا أحد آخر وأن الماضي لا يمكن أن يسود ضد قوة الآن.

¤

لذا فإن تحديد الهوية يمنعك من التعامل مع الألم - الجسم. لا تزال بعض النساء الواعيات بما يكفي اللأتي تخلين عن هويتهن كضحية على المستوى الشخصي يتمسكن بهوية الضحية الجماعية: "ما فعله الرجال بالنساء". هم على حق، وهم أيضا على خطأ. إنهن على حق بقدر ما أن الجسد الأنثوي الجماعي للألم يرجع في جزء كبير منه إلى عنف الذكور الذي يلحق بالمرأة وقمع مبدأ الأنثى في جميع أنحاء الكوكب على مدى آلاف السنين. إنهن مخطئين إذا استمدوا إحساسًا بالذات من هذه الحقيقة وبالتالي أبقوا أنفسهن مسجونات في هوية جماعية للضحايا. إذا كانت المرأة لا تزال تتمسك بالغضب أو الاستياء أو الإدانة، فإنها تتمسك بجسد ألامها. قد يمنحها هذا إحساسًا مريحًا بالهوية والتضامن مع النساء الأخريات، لكنه يبقيها في عبودية للماضي ويمنع الوصول الكامل إلى جوهرها وقوتها الحقيقية. إذا استبعدت النساء أنفسهن من الرجال، فإن ذلك يعزز الشعور بالانفصال وبالتالي تقوية الأنا. وكلما كانت الأنا أقوى، كلما كنت بعيدًا عن طبيعتك الحقيقية.

لذلك لا تستخدم جسد الألم لتعطيك هوية. استخدمه للتنوير بدلاً من ذلك. حوّله إلى وعي. واحدة من أفضل الأوقات لهذا هو أثناء الحيض. أعتقد أنه في السنوات القادمة، ستدخل العديد من النساء في حالة الوعي الكامل خلال تلك الفترة. عادة، هو وقت فقدان الوعي بالنسبة للعديد من النساء، حيث يتم الاستيلاء عليهن من قبل جسد الألم الأنثوي الجماعي. ومع ذلك، بمجرد وصولك إلى مستوى معين من الوعي، يمكنك عكس ذلك، لذلك بدلاً من أن تصبح فاقدًا للوعي، تصبح أكثر وعيًا.

لقد وصفت العملية الأساسية بالفعل، ولكن اسمحوا لي أن أطلعكم عليها مرة أخرى، هذه المرة مع إشارة خاصة إلى الجسد الأنثوي الجماعي.

عندما تعرف أن تدفق الحيض يقترب، قبل أن تشعر بالعلامات الأولى لما يسمى عادة التوتر قبل الحيض، فإن صحوة جسم الألم الأنثوي الجماعي، تصبح في حالة تأهب شديد وتسكن جسمك على أكمل وجه ممكن. عندما تظهر العلامة الأولى، يجب أن تكون متيقظًا بما يكفي "للقبض عليها" قبل أن تأخذك. على سبيل المثال، قد تكون العلامة الأولى تهيجًا قويًا مفاجئًا أو ومضة غضب، أو قد تكون عرضًا جسديًا بحتًا. مهما كان، سيطري عليه قبل أن يتمكن من السيطرة على تفكيرك أو سلوكك. هذا يعني ببساطة تسليط الضوء على اهتمامك به. إذا كانت عاطفة، اشعرِ بشحنة الطاقة القوية وراءها. اعلمِ أن هذا هو جسم الألم. في الوقت نفسه، كن على درايةٍ ؛ أي أن تكون على دراية بحضورك الواعي وتشعرِ بقوتها. أيٍ عاطفة تأخذ وجودك فيها سوف تهدأ بسرعة وتصبح محولة. إذا كان عرضًا جسديًا بحتًا، فإن الاهتمام الذي توليه له سيمنعه من التحول إلى عاطفة أو فكرة. ثم استمرِ في اليقظة وانتظر العلامة التالية للجسم المؤلم. عندما يظهر، امسكه مرة أخرى بنفس الطريقة كما كان من قبل.

في وقت لاحق، عندما يستيقظ جسم الألم بالكامل من حالته النائمة، قد تواجه اضطرابات كبيرة في فضاءك الداخلي لفترة من الوقت، ربما لعدة أيام. مهما كان الشكل الذي يتخذه هذا، ابق حاضرةً. أعطه انتباهك الكامل. راقبِ الاضطراب بداخلك. أعرفِ أنه هناك. تمسك بالمعرفة، وكنِ المعرفة. تذكرِ: لا تدع الألم يستخدم عقلك ويسيطر على تفكيرك. حذاري. اشعر بطاقته مباشرة، داخل جسمك. كما تعلمِ، الاهتمام الكامل يعني القبول الكامل.

من خلال الاهتمام المستمر وبالتالي القبول، يأتي التحويل. يتحول جسم الألم إلى وعي مشع، تمامًا كما تتحول قطعة من الخشب، عند وضعها في النار أو بالقرب منها، إلى نار. بعد ذلك، لن يصبح الحيض تعبيرًا بهيجًا ومرضيًا عن أنوثتك فحسب، بل سيصبح أيضًا وقتًا مقدسًا للتحول، عندما تلدِ وعيًا جديدًا. ثم تشرق طبيعتك الحقيقية، سواء في جانبها الأنثوي كإلهة أو في جانبها التجاوزي ككائن إلهي تتجاوز ازدواجية الذكور والإناث.

إذا كان شريكك الذكر واعياً بما فيه الكفاية، فيمكنه مساعدتك في الممارسة التي وصفتها للتو من خلال الحفاظ على ذبابة إهتزازية وجودية مكثفة خاصة في هذا الوقت. إذا بقي حاضرا كلما وقعت مرة أخرى في رابط اللاوعي مع جسم الألم، والذي يمكن وسوف يحدث في البداية، سوف تكون قادرة على الانضمام إليه بسرعة في تلك الحالة. هذا يعني أنه كلما استولى جسم الألم مؤقتًا، سواء أثناء الحيض أو في أوقات أخرى، لن يخطئ شريكك في فهمه لمن أنت. حتى لو هاجمه جسم الألم، كما هو الحال على الأرجح، فلن يتفاعل معه كما لو كان "أنت"، أو ينسحب، أو يقدم نوعًا من الدفاع. سيحمل مساحة الوجود المكثف. لا شيء آخر مطلوب للتحول. في أوقات أخرى، سوف تكون قادرة على أن تفعل الشيء نفسه بالنسبة له أو مساعدته على استعادة وعيه من العقل من خلال لفت انتباهه إلى هنا والآن كلما أصبح مرتبط مع تفكيره. وبهذه الطريقة، سينشأ مجال طاقة دائم ذو ذبابة إهتزازية نقية وعالية بينكما. لا وهم، لا ألم، لا صراع، لا شيء ليس أنت، ولا شيء غير الحب يمكن أن ينجو فيه. هذا يمثل تحقيق الغرض الإلهي عبر الشخصي لعلاقتك. يصبح دوامة من الوعي التي سوف تجتذب العديد من الآخرين.

¤

التخلي عن العلاقة مع نفسك

عندما يكون المرء واعياً تماماً، هل سيظل بحاجة إلى علاقة؟ هل ما زال الرجل يشعر بالانجذاب نحو المرأة؟ هل ستشعر المرأة بالنقص بدون رجل؟

مستنير أم لا، أنت إما رجل أو امرأة، لذلك على مستوى هويتك الشكلية لم تكتمل. أنت نصف الكل. يتم الشعور بعدم الاكتمال هذا كجاذبية بين الذكور والإناث، والسحب نحو قطبية الطاقة المعاكسة، بغض النظر عن مدى وعيك. ولكن في هذه الحالة من الترابط الداخلي، تشعر بهذا الجذب في مكان ما على سطح أو محيط حياتك. أي شيء يحدث لك في تلك الحالة يشعر إلى حد ما من هذا القبيل. يبدو العالم كله وكأنه موجات أو تموجات على السطح أو محيط شاسع وعميق. أنت ذلك المحيط، وبالطبع، أنت أيضًا تموج، ولكن تموج أدرك هويته الحقيقية كمحيط، ومقارنة بهذا الاتساع والعمق، فإن عالم الأمواج والتموجات ليس مهمًا.

هذا لا يعني أنك لا ترتبط ارتباطًا عميقًا بأشخاص آخرين أو بشريكك. في الواقع، يمكنك أن تتصل بعمق فقط إذا كنت واعيا للكينونة. قادمة من الوجود، كنت قادرا على التركيز وراء الحجاب من الشكل. في كونك، ذكر وأنثى واحد. قد يستمر شكلك في الحصول على احتياجات معينة، لكن الكينونة ليس لها أي احتياجات. لقد اكتمل بالفعل وكامل. إذا تم تلبية هذه الاحتياجات، فهذا أمر جميل، ولكن سواء تم تلبيتها أم لا، فلا فرق في حالتك الداخلية العميقة. لذلك من الممكن تمامًا للشخص المستنير، إذا لم يتم تلبية الحاجة إلى القطبية الذكورية أو الأنثوية، أن يشعر بشعور بالافتقار أو عدم الاكتمال على المستوى الخارجي لوجوده، ولكن في الوقت نفسه يكون كاملاً تمامًا، مكتمل، وفي سلام في الداخل.

في السعي من أجل التنوير، هل كونه مثلي الجنس مساعدة أو عائق، أم أنه لا يحدث أي فرق؟

عندما تقترب من مرحلة البلوغ، فإن عدم اليقين بشأن حياتك الجنسية متبوعًا بإدراك أنك "مختلف" عن الآخرين قد يجبرك على عدم التعرف على أنماط التفكير والسلوك المشروطة اجتماعيًا. سيؤدي هذا تلقائيًا إلى رفع مستوى وعيك فوق مستوى الأغلبية اللاواعية، التي يأخذ أعضاؤها بلا شك جميع الأنماط الموروثة. في هذا الصدد، يمكن أن يكون مثلي الجنس مساعد. كونك غريبًا إلى حد ما، فإن الشخص الذي "لا يتناسب" مع الآخرين أو يرفضه لأي سبب من الأسباب، يجعل الحياة صعبة، ولكنه يضعك أيضًا في ميزة فيما يتعلق بالاستنارة. يأخذك من اللاوعي تقريبا بالقوة.

من ناحية أخرى، إذا كنت ثم تطوير الشعور بالهوية على أساس شذوذك، فأنت قد نجوت من فخ واحد فقط لتقع في آخر. سوف تلعب الأدوار والألعاب التي تمليها صورة عقلية لديك لنفسك كمثلي الجنس. سوف تصبح لاواعي. سوف تصبح غير واقعي. تحت قناع الأنا الخاص بك، سوف تصبح غير سعيد للغاية. إذا حدث هذا لك، فإن كونك مثلي الجنس سيصبح عائقًا. ولكن دائما تحصل على فرصة أخرى، بطبيعة الحال. يمكن أن تكون التعاسة الحادة مصدر إيقاظ عظيم.

أليس صحيحًا أنك بحاجة إلى علاقة جيدة مع نفسك وأن تحب نفسك قبل أن تتمكن من الحصول على علاقة مرضية مع شخص آخر؟

إذا لم تستطع أن تشعر بالراحة مع نفسك عندما تكون بمفردك، فستسعى إلى علاقة للتغطية على عدم ارتياحك. يمكنك التأكد من أن

القلق سيظهر مرة أخرى في شكل آخر داخل العلاقة، ومن المحتمل أن تحمّل شريكك المسؤولية عن ذلك.

كل ما عليك فعله حقًا هو قبول هذه اللحظة تمامًا. ثم تكون في مسترخي هنا والآن وفي سهولة مع نفسك.

ولكن هل تحتاج إلى علاقة مع نفسك على الإطلاق؟ لماذا لا تكون على طبيعتك؟ عندما تكون لديك علاقة مع نفسك، فقد قسمت نفسك إلى قسمين: "أنا" و "نفسي"، فاعل ومفعول. هذه الازدواجية التي خلقها العقل هي السبب الجذري لكل التعقيدات غير الضرورية، لجميع المشاكل والصراعات في حياتك. في حالة التنوير، أنت نفسك "أنت" و "نفسك" تندمج في معا. أنت لا تحكم على نفسك، ولا تشعر بالأسف على نفسك، ولا تفخر بنفسك، ولا تحب نفسك، ولا تكره نفسك، وما إلى ذلك. يتم شفاء الانقسام الناجم عن الوعي التأملي الذاتي، وإزالة لعنته. ليس هناك "ذات" تحتاج إلى حمايتها، والدفاع عنها، أو إطعامها بعد الآن. عندما تكون مستنيرًا، هناك علاقة واحدة لم تعد لديك: العلاقة مع نفسك. بمجرد التخلي عن ذلك، ستكون جميع علاقاتك الأخرى علاقات حب.

# قوة الآن

# الفصل التاسع

# قوة الآن

## ما وراء السعادة والتعاسة هناك سلام

# قوة الآن

## الخير الأعلى وراء الخير والشر

هل هناك فرق بين السعادة والسلام الداخلي؟

أجل. تعتمد السعادة على الظروف التي ينظر إليها على أنها إيجابية؛ السلام الداخلي لا يفعل ذلك.

أليس من الممكن جذب الظروف الإيجابية فقط في حياتنا؟ إذا كان موقفنا وتفكيرنا إيجابيًا دائمًا، فلن نظهر سوى الأحداث والمواقف الإيجابية، أليس كذلك؟

هل تعرف حقا ما هو إيجابي وما هو سلبي؟ هل لديك الصورة الكاملة؟ كان هناك العديد من الأشخاص الذين تبين أن الحد أو الفشل أو الخسارة أو المرض أو الألم بأي شكل من الأشكال هو أعظم معلم لهم. علمتهم التخلي عن الصور الذاتية الزائفة والأهداف والرغبات السطحية التي تمليها الأنا. أعطاهم العمق والتواضع والرحمة. جعلهم أكثر واقعية.

كلما حدث لك أي شيء سلبي، هناك درس عميق مخفي داخله، على الرغم من أنك قد لا تراه في ذلك الوقت. حتى مرض قصير أو حادث يمكن أن تظهر لك ما هو حقيقي وغير واقعي في حياتك، ما يهم في نهاية المطاف وما لا يهم. من منظور أعلى، تكون الظروف إيجابية دائمًا. لنكون أكثر دقة: فهي ليست إيجابية ولا سلبية. هم كما هم. وعندما تعيش في قبول كامل لما هو الطريقة الوحيدة السليمة للعيش، لا يوجد "جيد" أو "سيء" في حياتك بعد الآن. لا يوجد سوى الخير الأعلى الذي يتضمن "السيئ". من وجهة نظر العقل، ومع ذلك، هناك جيد سيئ، مثل الكراهية، والحب، والكراهية. ومن ثم، في سفر التكوين، يقال إن آدم وحواء لم يعد مسموح لهما بالسكن في "الجنة" عندما "أكلا من شجرة معرفة الخير والشر".

هذا يبدو لي مثل الإنكار وخداع الذات. عندما يحدث شيء مروع لي أو لشخص قريب مني حادث أو مرض أو ألم من نوع ما أو موت، يمكنني التظاهر بأنه ليس سيئًا، لكن الحقيقة تظل سيئة، فلماذا ننكر ذلك؟

أنت لا تتظاهر بأي شيء. أنت تسمح لها أن تكون كما هي، هذا كل شيء. هذا "السماح ليكون" يأخذك إلى ما وراء العقل مع أنماط المقاومة التي تخلق الأقطاب الإيجابية والسلبية. إنه جانب أساسي من المغفرة. غفران الحاضر أهم من غفران الماضي. إذا كنت تغفر كل لحظة تسمح لها أن تكون كما هي عندها لن يكون هناك تراكم الاستياء الذي يحتاج إلى أن يغفر في وقت لاحق.

تذكر أننا لا نتحدث عن السعادة هنا. على سبيل المثال، عندما يموت أحد أفراد الأسرة، أو تشعر أن موتك يقترب، لا يمكنك أن تكون سعيدًا. هذا مستحيل. ولكن يمكنك أن تكون في سلام. قد يكون هناك حزن ودموع، ولكن بشرط أن تتخلى عن المقاومة، تحت الحزن ستشعر بهدوء عميق، سكون، وجود مقدس. هذا هو انبثاق الكينونة، هذا هو السلام الداخلي، الخير الذي ليس له عكس ذلك. ماذا لو كانت حالة يمكنني فعل شيء حيالها؟ كيف يمكنني السماح لها أن تكون وتغييرها في نفس الوقت؟

أفعل ما يتوجب عليك. في هذه الأثناء، تقبل ما هو. نظرًا لأن العقل والمقاومة مترادفان، فإن القبول يحررك فورًا من هيمنة العقل وبالتالي يعيد ربطك بالكينونة. ونتيجة لذلك، فإن دوافع الأنا المعتادة "للقيام" بالخوف أو الجشع أو السيطرة أو الدفاع أو تغذية الشعور الزائف بالذات ستتوقف عن العمل. ذكاء أكبر بكثير من العقل هو المسؤول الآن، وبالتالي فإن نوعية مختلفة من الوعي سوف تتدفق إلى عملك.

"اقبل كل ما يأتي إليك منسوجًا في نمط مصيرك، فما الذي يمكن أن يناسب احتياجاتك بشكل أكثر ملاءمة؟" كتب ماركوس أوريليوس هذا قبل 2,000 عام، وهو أحد أولئك البشر النادرين للغاية الذين يمتلكون قوة دنيوية بالإضافة إلى الحكمة.

يبدو أن معظم الناس بحاجة إلى تجربة قدر كبير من المعاناة قبل أن يتخلوا عن المقاومة ويقبلوا قبل أن يغفروا. بمجرد أن يحدث ذلك، تحدث واحدة من أعظم المعجزات: صحوة الوعي من خلال ما يبدو أنه شر، وتحويل المعاناة إلى سلام داخلي. التأثير النهائي لكل الشر والمعاناة في العالم هو أنه سيجبر البشر على إدراك من هم أبعد من الاسم والشكل. وبالتالي، فإن ما نعتبره شرًا من منظورنا المحدود هو في الواقع جزء من الخير الأعلى الذي ليس له عكس ذلك. هذا، ومع ذلك، لا يصبح صحيحا بالنسبة لك

إلا بالغفران. حتى يحدث ذلك، لم يتم تعويض الشر وبالتالي يبقى الشر.

من خلال المغفرة، والتي تعني في الأساس الاعتراف بعدم جوهرية الماضي والسماح للحظة الحالية أن تكون كما هي، فإن معجزة التحول لا تحدث فقط في الداخل ولكن أيضًا بدونها. تنشأ مساحة صامتة من الوجود المكثف فيك وحولك. أيا كان أو أيا كان يدخل هذا المجال من الوعي سوف تتأثر به، وأحيانا بشكل واضح وفوري، وأحيانا على مستويات أعمق مع تغييرات واضحة تظهر في وقت لاحق. يمكنك حل الخلاف، وشفاء الألم، وتبديد فقدان الوعي دون القيام بأي شيء ببساطة عن طريق الوجود والاحتفاظ بهذا التكرار من الوجود المكثف.

¤

# قوة الآن

## نهاية حياتك الدرامية

في حالة القبول والسلام الداخلي هذه، على الرغم من أنك قد لا تسميها "سيئة"، هل لا يزال من الممكن أن يدخل أي شيء في حياتك يسمى "سيئًا" من منظور الوعي العادي؟

معظم الأشياء السيئة المزعومة التي تحدث في حياة الناس ترجع إلى اللاوعي. هم من صنعوا أنفسهم، أو بالأحرى من صنع الأنا. أحيانا أشير إلى هذه الأشياء باسم "الدراما". عندما تكون واعيًا تمامًا، لا تدخل الدراما في حياتك بعد الآن. اسمحوا لي أن أذكركم بإيجاز كيف يعمل الأنا وكيف تخلق الدراما.

الأنا هي العقل غير الملحوظ الذي يدير حياتك عندما لا تكون حاضرًا كوعي شاهد، المراقب. ترى الأنا نفسها على أنها جزء منفصل في عالم معادٍ، مع عدم وجود اتصال داخلي حقيقي بأي كائن آخر، وتحيط به الأنا الأخرى التي تراها إما تهديدًا محتملاً أو التي ستحاول استخدامها لأغراضها الخاصة. تم تصميم أنماط الأنا الأساسية لمكافحة خوفها العميق والشعور بالافتقار. إنها مقاومة، سيطرة، قوة، جشع، دفاع، هجوم. بعض استراتيجيات الأنا ذكية للغاية، لكنها لا تحل أيًا من مشاكلها حقًا، ببساطة لأن الأنا نفسها هي المشكلة.

عندما يجتمع الغرور، سواء في العلاقات الشخصية أو في المنظمات أو المؤسسات، تحدث أشياء "سيئة" عاجلاً أم آجلاً: دراما من نوع أو آخر، في شكل صراع أو مشاكل أو صراعات على السلطة أو عنف عاطفي أو جسدي، وما إلى ذلك. وهذا يشمل الشرور الجماعية مثل الحرب والإبادة الجماعية والاستغلال بسبب اللاوعي الجماعي. علاوة على ذلك، تحدث العديد من أنواع الأمراض بسبب مقاومة الأنا المستمرة، مما يخلق قيودًا وعوائق في تدفق الطاقة عبر الجسم. عندما تعيد الاتصال مع الكينونة ولم يعد يديرها عقلك، فإنك تتوقف عن إنشاء تلك الأشياء. لا يمكنك إنشاء أو المشاركة في الدراما بعد الآن. كلما اجتمعا اثنين أو أكثر من الأنا معا، تتبع الدراما من نوع واحد أو آخر. ولكن حتى لو كنت تعيش بمفردك تمامًا، فأنت لا تزال تخلق درامتك. عندما تشعر بالأسف على نفسك، هذه هي الدراما. عندما

تشعر بالذنب أو القلق، هذه هي الدراما. عندما تدع الماضي أو المستقبل يحجب الحاضر، فأنت تخلق الوقت، والوقت النفسي، والأشياء التي تصنع منها الدراما. كلما كنت لا تكريم اللحظة الحالية من خلال السماح لها أن تكون، أنت تخلق الدراما. معظم الناس يحبون دراما حياتهم الخاصة.

قصتهم هي هويتهم. الأنا تدير حياتهم. لديهم شعور كامل من الذات استثمرت في ذلك. حتى بحثهم غير الناجح عادة عن إجابة أو حل أو للشفاء يصبح جزءًا منه. أكثر ما يخشونه ويقاومونه هو نهاية دراماهم. طالما أنهم عقولهم، فإن أكثر ما يخشونه ويقاومونه هو استيقاظهم.

عندما تعيش في قبول كامل لما هو موجود، فهذه هي نهاية كل الدراما في حياتك. لا يمكن لأحد حتى أن يتجادل معك، بغض النظر عن مدى صعوبة محاولته. لا يمكنك أن تتجادل مع شخص واعٍ تمامًا. تتضمن الحجة التماهي مع عقلك وموقفك العقلي، بالإضافة إلى المقاومة ورد الفعل على موقف الشخص الآخر. والنتيجة هي أن الأضداد القطبية تصبح نشطة بشكل متبادل. هذه هي آليات اللاوعي. لا يزال بإمكانك توضيح وجهة نظرك بوضوح وحزم، ولكن لن تكون هناك قوة رد فعل وراء ذلك، لا دفاع أو هجوم. لذلك لن تتحول إلى دراما. عندما تكون واعيًا تمامًا، تتوقف عن أن تكون في صراع. "لا يمكن لأي شخص متحد مع نفسه أن يتصور الصراع"، كما تقول دورة في المعجزات. هذا لا يشير فقط إلى الصراع مع الآخرين ولكن بشكل أساسي إلى الصراع في داخلك، والذي يتوقف عندما لا يكون هناك أي صدام بين مطالب وتوقعات عقلك وما هو عليه.

# قوة الآن

## الادوامية ودورات الحياة

ومع ذلك، طالما كنت في البعد المادي وترتبط بالنفس البشرية الجماعية، فإن جسم الألم على الرغم من ندرته لا يزال ممكنًا. هذا لا ينبغي الخلط بينه وبين المعاناة، مع الألم العقلي والعاطفي. كل المعاناة هي من صنع الأنا ويرجع ذلك إلى المقاومة. أيضًا، طالما أنك في هذا البعد، فأنت لا تزال خاضعًا لطبيعته الدورية ولقانون عدم الدوام لجميع الأشياء، لكنك لم تعد ترى هذا على أنه "سيئ".

من خلال السماح بـ "كون" كل الأشياء، يكشف لك بُعد أعمق تحت لعب الأضداد عن نفسه كوجود دائم، سكون عميق لا يتغير، فرح غير مسبب يتجاوز الخير والشر. هذا هو فرح الوجود، سلام الله.

على مستوى الشكل، هناك الولادة والموت، الخلق والدمار، النمو والحل، بأشكال منفصلة على ما يبدو. ينعكس هذا في كل مكان: في دورة حياة نجم أو كوكب، جسم مادي، شجرة، زهرة؛ في صعود وسقوط الأمم والأنظمة السياسية والحضارات؛ وفي الدورات الحتمية للربح والخسارة في حياة الفرد.

هناك دورات من النجاح، عندما تأتي الأشياء إليك وتزدهر، ودورات من الفشل، عندما تذبل أو تتفكك وعليك أن تتركها من أجل إفساح المجال لأشياء جديدة تنشأ، أو للتحول أن يحدث. إذا كنت تتشبث وتقاوم في تلك المرحلة، فهذا يعني أنك ترفض الذهاب مع تدفق الحياة، وسوف تعاني. ليس صحيحًا أن الدورة الصاعدة جيدة والدورة السفلية سيئة، إلا في حكم العقل. عادة ما يعتبر النمو إيجابيا، ولكن لا شيء يمكن أن ينمو إلى الأبد. إذا استمر النمو، من أي نوع، واستمر، فسيصبح في النهاية وحشيًا ومدمرًا. والحل ضروري لتحقيق نمو جديد. لا يمكن لأحدنا العيش دون الآخر.

الدورة السفلى ضرورية للغاية لتحقيق الروحي. يجب أن تكون قد فشلت بعمق على مستوى ما أو عانيت من بعض الخسارة العميقة أو الألم حتى تنجذب إلى البعد الروحي. أو ربما

أصبح نجاحك فارغًا وبلا معنى وتبين أنه فشل. الفشل يكمن في كل نجاح، والنجاح في كل فشل. في هذا العالم، أي على مستوى الشكل، "يفشل" الجميع عاجلاً أم آجلاً، بالطبع، وكل إنجاز يأتي في نهاية المطاف إلى لا شيء. جميع الأشكال غير دائمة.

لا يزال بإمكانك أن تكون نشطًا وتستمتع بإظهار وإنشاء أشكال وظروف جديدة، ولكن لن يتم التعرف عليك معهم. أنت لا تحتاج إليها لتعطيك شعورا بالذات. فهي ليست حياتك فقط وضع حياتك.

طاقتك البدنية تخضع أيضا لدورات. لا يمكن أن تكون دائما في ذروة. سيكون هناك أوقات منخفضة وكذلك عالية للطاقة. ستكون هناك فترات تكون فيها نشطًا ومبدعًا للغاية، ولكن قد تكون هناك أيضًا أوقات يبدو فيها كل شيء راكدًا، عندما يبدو أنك لا تصل إلى أي مكان، ولا تحقق أي شيء. يمكن أن تستمر الدورة لأي شيء من بضع ساعات إلى بضع سنوات. هناك دورات كبيرة ودورات صغيرة داخل هذه الدورات الكبيرة. يتم إنشاء العديد من الأمراض من خلال مكافحة دورات الطاقة المنخفضة، والتي تعتبر حيوية للتجديد. إن الإكراه على القيام بذلك، والميل إلى استخلاص إحساسك بقيمة الذات والهوية من عوامل خارجية مثل الإنجاز، هو وهم لا مفر منه طالما أنك مرتبط بالعقل.

هذا يجعل من الصعب أو المستحيل بالنسبة لك لقبول دورات منخفضة والسماح لهم أن يكونوا. وبالتالي، فإن ذكاء الكائن الحي قد يتولى كإجراء وقائي ذاتي ويخلق مرضًا من أجل إجبارك على التوقف، بحيث يمكن أن يحدث التجديد الضروري.

ترتبط الطبيعة الدورية للكون ارتباطًا وثيقًا بعدم ثبات كل الأشياء والمواقف. جعل بوذا هذا جزءًا أساسيًا من تعليمه. جميع الظروف غير مستقرة للغاية وفي حالة تغير مستمر، أو، على حد تعبيره، الادوامية هي سمة من سمات كل حالة، كل موقف ستواجهه في حياتك. سوف تتغير أو تختفي أو لم تعد ترضيك. الادوامية هي أيضا محور تعليم يسوع: "لاَ تَكْنِزُوا لَكُمْ كُنُوزاً عَلَى الأَرْضِ حَيْثُ يُفْسِدُ السُّوسُ وَالصَّدَأُ وَحَيْثُ يَنْقُبُ السَّارِقُونَ وَيَسْرِقُونَ. ".

طالما يتم الحكم على حالة على أنها "جيدة" من قبل عقلك، سواء كانت علاقة، أو حيازة، أو دور اجتماعي، أو مكان، أو جسدك المادي، فإن العقل يرتبط به ويتعرف عليه. أنه يجعلك

سعاداً ويجعلك تشعر بالرضا عن نفسك، وقد تصبح جزءًا من هويتك أو تعتقد أنك كذلك. لكن لا شيء يدوم في هذا البعد حيث تستهلك العثة والصدأ. إما أن ينتهي أو يتغير، أو قد يخضع لتحول قطبي: نفس الحالة التي كانت جيدة بالأمس أو العام الماضي تحولت فجأة أو تدريجياً إلى سيئة. نفس الحالة التي جعلتك سعيدًا، ثم تجعلك غير سعيد. إن ازدهار اليوم يصبح نزعة استهلاكية فارغة للغد. الزفاف السعيد وشهر العسل يصبحان الطلاق غير السعيد أو التعايش غير السعيد. أو تختفي الحالة، لذا فإن غيابها يجعلك غير سعيد. عندما تختفي حالة أو موقف كان الذهن مرتبطا به ومحدّدًا به، لا يستطيع العقل قبوله. فسوف يتشبث بحالة الاختفاء ويقاوم التغيير. يبدو الأمر كما لو أن أحد الأطراف قد تم تمزيقه من جسمك.

نسمع أحيانًا عن أشخاص فقدوا كل أموالهم أو دُمرت سمعتهم وهم ينتحرون. هذه هي الحالات القصوى. آخرون، كلما حدثت خسارة كبيرة من نوع أو آخر، يصبحون غير سعداء للغاية أو يمرضون. لا يمكنهم التمييز بين حياتهم وحالتهم الحياتية. قرأت مؤخرًا عن ممثلة مشهورة توفيت في الثمانينيات من عمرها. عندما بدأ جمالها في التلاشي وأصبح مدمراً بالشيخوخة، أصبحت غير سعيدة بشكل يائس وأصبحت منعزلة. وقالت إنها، أيضا، قد ارتبطت بالحالة: مظهرها الخارجي. أولاً، أعطتها الحالة إحساسًا سعيدًا بالذات، ثم إحساسًا غير سعيد. لو كانت قادرة على التواصل مع الحياة الغير شكلية من والسرمدية في الداخل، لكانت قد شاهدت وسمحت بتلاشي شكلها الخارجي من مكان الصفاء والسلام. علاوة على ذلك، كان شكلها الخارجي سيصبح شفافًا بشكل متزايد للضوء الساطع من طبيعتها الحقيقية الدائمة، لذلك لم يكن جمالها قد تلاشى حقًا بل تحول ببساطة إلى جمال روحي. ومع ذلك، لم يخبرها أحد أن هذا ممكن. النوع الأكثر أهمية من المعرفة لا يزال غير متاح على نطاق واسع.

¤

علم بوذا أنه حتى سعادتك هي دوكخا، وهي كلمة بالية تعني "المعاناة" أو "عدم الرضا". وهي لا تنفصل عن نقيضها. هذا يعني أن سعادتك وتعاستك هي في الواقع واحدة. فقط وهم الوقت يفصل بينهما.

وهذا ليس سلبيا. إنه ببساطة إدراك طبيعة الأشياء، بحيث لا تسعى وراء الوهم لبقية حياتك. كما أنه لا يقول أنه لم يعد عليك تقدير الأشياء أو الظروف الممتعة أو الجميلة. لكن البحث عن شيء من خلالهم لا يمكنهم إعطاء هوية، والشعور بالديمومة والاكتمال هو وصفة للإحباط والمعاناة. ستنهار صناعة الإعلان بأكملها والمجتمع الاستهلاكي إذا أصبح الناس مستنيرين ولم يعودوا يسعون للعثور على هويتهم من خلال الأشياء. كلما بحثت عن السعادة بهذه الطريقة، كلما استعصت عليك. لن يرضيك أي شيء هناك إلا مؤقتًا وسطحيًا، ولكن قد تحتاج إلى تجربة العديد من خيبات الأمل قبل أن تدرك هذه الحقيقة. الأشياء والظروف يمكن أن تعطيك المتعة، لكنها سوف تعطيك أيضا الألم. الأشياء والظروف يمكن أن تعطيك المتعة، لكنها لا يمكن أن تعطيك الفرح. لا شيء يمكن أن يعطيك الفرح. الفرح غير مسبب وينشأ من الداخل كفرح الكينونة. إنه جزء أساسي من الحالة الداخلية للسلام، الحالة التي سميت سلام الله. إنها حالتك الطبيعية، وليس شيئًا تحتاج إلى العمل بجد من أجله أو النضال من أجل تحقيقه.

كثير من الناس لا يدركون أبدًا أنه لا يمكن أن يكون هناك "خلاص" في أي شيء يفعلونه أو يمتلكونه أو يحققونه. أولئك الذين يدركون ذلك غالبًا ما يصبحون مرهقين ومكتئبين من العالم: إذا لم يكن هناك شيء يمكن أن يمنحك إشباعًا حقيقيًا، فماذا تبقى لتناضل من أجله، ما هو الهدف من أي شيء؟ يجب أن يكون نبي العهد القديم قد وصل إلى مثل هذا الإدراك عندما كتب "رأيت كل الاعمال التي عملت تحت الشمس فاذا الكل باطل وقبض الريح. عندما تصل إلى هذه النقطة، فأنت على بعد خطوة واحدة من اليأس وخطوة واحدة من التنوير.

قال لي أحد الرهبان البوذيين ذات مرة: "كل ما تعلمته في العشرين عامًا التي كنت فيها راهبًا يمكنني تلخيصه في جملة واحدة: كل ما ينشأ يزول. هذا ما أعرفه." ما كان يعنيه، بالطبع، هو هذا: لقد تعلمت ألا أقدم أي مقاومة لما هو موجود؛ لقد تعلمت أن أسمح للحظة الحالية بأن تكون وأن أقبل الطبيعة غير الدائمة لجميع الأشياء والظروف. وهكذا وجدت السلام.

إن عدم تقديم أي مقاومة للحياة هو أن تكون في حالة من النعمة والسهولة والخفة. هذه الحالة لم تعد تعتمد على الأشياء بطريقة معينة، جيدة أو سيئة. يبدو الأمر متناقضًا تقريبًا، ولكن عندما يختفي اعتمادك الداخلي على الشكل، فإن الظروف العامة لحياتك،

الأشكال الخارجية، تميل إلى التحسن بشكل كبير. الأشياء أو الناس أو الظروف التي كنت تعتقد أنك بحاجة إليها لسعادتك تأتي الآن إليك دون أي كفاح أو جهد من جانبك، وأنت حر في الاستمتاع بها وتقديرها أثناء استمرارها. كل هذه الأشياء، بالطبع ، ستزول، وسوف تأتي الدورات وتذهب، ولكن مع زوال التبعية، لم يعد هناك خوف من الخسارة بعد الآن. تتدفق الحياة بسهولة.

السعادة المستمدة من مصدر ثانوي ليست عميقة أبدًا. إنه مجرد انعكاس شاحب لفرح الكينونة، والسلام النابض بالحياة الذي تجده في داخلك وأنت تدخل حالة عدم المقاومة. الكينونة تأخذك إلى ما وراء الأضداد القطبية للعقل وتحررك من الاعتماد على الشكل. حتى لو انهار كل شيء وانهار من حولك، فستظل تشعر بجوهر داخلي عميق للسلام. قد لا تكون سعيدًا، لكنك ستكون في سلام.

¤

# قوة الآن

## استخدام السلبية والتخلي عنها

يتم اختبار كل المقاومة الداخلية على أنها سلبية بشكل أو بآخر. كل السلبية هي مقاومة. وفي هذا السياق، تكاد الكلمتان تكونان مترادفتين. تتراوح السلبية من التهيج أو نفاد الصبر إلى الغضب الشديد، من المزاج المكتئب أو الاستياء المتجهم إلى اليأس الانتحاري. في بعض الأحيان تؤدي المقاومة إلى الألم العاطفي - الجسم، وفي هذه الحالة حتى الحالة البسيطة قد تنتج سلبية شديدة، مثل الغضب أو الاكتئاب أو الحزن العميق.

يعتقد الأنا أنه من خلال السلبية يمكنه التلاعب بالواقع والحصول على ما يريد. ويعتقد أنه من خلال ذلك، فإنه يمكن جذب حالة مرغوبة أو حل واحد غير مرغوب فيه. تشير دورة في المعجزات عن حق إلى أنه كلما كنت غير سعيد، هناك اعتقاد غير واعي بأن التعاسة "تشتري" لك ما تريد. إذا كان "أنت" العقل لا يعتقد أن التعاسة تعمل، فلماذا تخلقها؟ والحقيقة هي، بطبيعة الحال، أن السلبية لا تعمل. بدلاً من جذب حالة مرغوبة، فإنها تمنعها من الظهور. بدلا من حل واحد غير مرغوب فيه،

تبقيها في مكانها. وظيفتها "المفيدة" الوحيدة هي أنها تقوي الأنا ، وهذا هو السبب في أن الأنا تحبها. بمجرد أن تتعرف على شكل من أشكال السلبية، فأنت لا تريد أن تتخلى عنه،

وعلى مستوى اللاوعي العميق، لا تريد تغييرًا إيجابيًا. من شأنه أن يهدد هويتك كشخص مكتئب أو غاضب أو صعب المنال. ثم سوف تتجاهل أو تنكر أو تخرب الإيجابية في حياتك.

وهذه ظاهرة شائعة. كما أنها مجنونة. السلبية غير طبيعية على الإطلاق. إنها ملوث نفسي،

وهناك صلة عميقة بين تسمم الطبيعة وتدميرها والسلبية الواسعة التي تراكمت في النفس البشرية الجماعية. لا يوجد شكل آخر من أشكال الحياة على هذا الكوكب يعرف السلبية، فقط البشر، تمامًا كما لا توجد حياة أخرى

شكل ينتهك ويسمم الأرض التي تحافظ عليه.

هل سبق لك أن رأيت زهرة غير سعيدة أو شجرة بلوط متوترة؟ هل صادفت دولفين مكتئب، ضفدع لديه مشكلة

مع احترام الذات، قطة لا تستطيع الاسترخاء، أو طائر يحمل الكراهية والاستياء؟ الحيوانات الوحيدة التي قد تواجه في بعض الأحيان شيئا أقرب إلى السلبية أو تظهر علامات السلوك العصبي هي تلك التي تعيش على اتصال وثيق مع البشر، وبالتالي ربط العقل البشري وجنونه. مشاهدة أي نبات أو حيوان والسماح له بتعلمك قبول ما هو، والاستسلام للالآن. دعه يعلمك أن تكون. دعه يعلمك النزاهة التي تعني أن تكون واحدًا، وأن تكون نفسك، وأن تكون حقيقيًا. دعه يعلمك كيف تعيش وكيف تموت، وكيف لا تجعل العيش والموت مشكلة.

لقد عشت مع العديد من أسياد زن جميعهم قطط. حتى البط علمني دروسا روحية مهمة. مجرد مشاهدتهم هو تأمل. كيف تطفو بسلام، في راحة مع أنفسهم، حاضرين تمامًا في الوقت الحالي، كريمة ومثالية مثل مخلوق طائش فقط. ومع ذلك، في بعض الأحيان، تدخل بطتان في شجار في بعض الأحيان دون سبب واضح، أو لأن بطة واحدة قد ضلت طريقها إلى مساحة خاصة أخرى. تستمر المعركة عادة لبضع ثوانٍ فقط، ثم تنفصل البط، وتسبح في اتجاهين متعاكسين، وترفرف أجنحتها بقوة عدة مرات. ثم يواصلون السباحة بسلام كما لو أن المعركة لم تحدث أبدًا. عندما لاحظت ذلك لأول مرة، أدركت فجأة أنه من خلال رفرفة أجنحتهم كانوا يطلقون طاقة فائضة، وبالتالي منعها من أن تصبح محاصرة في أجسادهم وتتحول إلى سلبية. هذه حكمة طبيعية، وهي سهلة بالنسبة لهم لأنهم لا يملكون عقلًا يبقي الماضي على قيد الحياة دون داعٍ ثم يبنون هوية حوله.

ألا يمكن أن تحتوي المشاعر السلبية أيضًا على رسالة مهمة؟ على سبيل المثال، إذا كنت أشعر بالاكتئاب في كثير من الأحيان، فقد يكون ذلك إشارة إلى أن هناك شيئًا خاطئًا في حياتي، وقد يجبرني على النظر إلى وضعي في الحياة وإجراء بعض التغييرات. لذلك أنا بحاجة إلى الاستماع إلى ما تخبرني به العاطفة وليس مجرد رفضها على أنها سلبية.

نعم، تحتوي المشاعر السلبية المتكررة في بعض الأحيان على رسالة، وكذلك الأمراض. لكن أي تغييرات تقوم بها، سواء كانت تتعلق بعملك أو علاقاتك أو محيطك، هي في النهاية تجميلية فقط ما لم تنشأ عن تغيير في مستوى وعيك. وبقدر ما يتعلق الأمر بذلك، فإنه يمكن أن يعني شيئا واحدا فقط: أن تصبح أكثر حضورا. عندما تصل إلى درجة معينة من الحضور، لا تحتاج إلى السلبية بعد الآن لإخبارك

ما هو مطلوب في وضع حياتك. ولكن طالما أن السلبية موجودة، فاستخدمها. استخدمها كنوع من الإشارة التي تذكرك بأن تكون أكثر حضوراً.

كيف نوقف ظهور السلبية، وكيف نتخلص منها بمجرد وجودها؟

كما قلت، يمكنك منعها من الظهور من خلال كونها حاضرة بالكامل. ولكن لا تشعر بالإحباط. لا يزال هناك عدد قليل من الناس على هذا الكوكب الذين يمكنهم الحفاظ على حالة من الوجود المستمر، على الرغم من أن البعض يحصلون على جرعة منها. قريبا، أعتقد، سيكون هناك أكثر من ذلك بكثير. كلما لاحظت أن شكلاً من أشكال السلبية قد نشأ في داخلك، لا تنظر إليه على أنه فشل، ولكن كإشارة مفيدة تخبرك: "استيقظ. اغرب عن وجهي. كن حاضرا."

هناك رواية كتبها ألدوس هكسلي تسمى الجزيرة، كتبت في سنواته الأخيرة عندما أصبح مهتمًا جدًا بالتعاليم الروحية. يحكي قصة رجل غرقت سفينته على جزيرة نائية معزولة عن بقية العالم. هذه الجزيرة تحتوي على حضارة فريدة من نوعها. الشيء الغريب في الأمر هو أن سكانها، على عكس سكان بقية العالم، هم في الواقع عاقلون. أول شيء يلاحظه الرجل هو الببغاوات الملونة التي على الأشجار، ويبدو أنها تنقنق باستمرار عبارة "انتباه. هنا و الآن. انتباه. هنا و الآن. علمنا فيما بعد أن سكان الجزيرة علموهم هذه الكلمات من أجل تذكيرهم باستمرار بالبقاء حاضرين.

لذلك عندما تشعر بالسلبية التي تنشأ في داخلك، سواء كانت ناتجة عن عامل خارجي أو فكرة أو حتى لا شيء على وجه الخصوص تدركه، انظر إليها كصوت يقول "انتباه. هنا و الآن. استيقظ." حتى أدنى تهيج مهم ويحتاج إلى الاعتراف به والنظر فيه؛ خلاف ذلك، سيكون هناك تراكم تراكمي لردود الفعل غير المرصودة. كما قلت من قبل، قد تكون قادرًا على إسقاطه بمجرد أن تدرك أنك لا تريد أن يكون لديك مجال الطاقة هذا بداخلك وأنه لا يخدم أي غرض. ولكن بعد ذلك تأكد من إسقاطه تمامًا. إذا لم تتمكن من إسقاطه، فقط تقبل أنه موجود ولفت انتباهك إلى الشعور، كما أشرت سابقًا.

كبديل لإسقاط رد فعل سلبي، يمكنك جعله يختفي من خلال تخيل نفسك تصبح شفافة للسبب الخارجي لرد الفعل. أوصي بممارستها بأشياء قليلة، حتى تافهة، أولاً. لنفترض أنك تجلس بهدوء في المنزل. فجأة، هناك صوت مخترق لإنذار سيارة عبر

الشارع. ينشأ تهيج. ما الغرض من هذا التهيج؟ لا شئ مطلقا. لماذا قمت بإنشائه؟ لم تفعل، بل العقل. كانت تلقائية تماماً، فاقدة للوعي تماماً. لماذا خلقه العقل؟ لأنه يحمل الاعتقاد اللاواعي بأن مقاومته، التي تواجهها على أنها سلبية أو تعاسة بشكل ما، ستحل بطريقة ما الحالة غير المرغوب فيها. وهذا بالطبع وهم. المقاومة التي تخلقها، التهيج أو الغضب في هذه الحالة، هي أكثر إزعاجًا بكثير من السبب الأصلي الذي تحاول حله.

كل هذا يمكن تحويله إلى ممارسة روحية. تشعر نفسك تصبح شفافة، كما يقال، دون صلابة الجسم المادي. الآن اسمح للضوضاء، أو أي شيء يسبب رد فعل سلبي، بالمرور من خلالك. لم يعد يضرب "جدارًا" صلبةً بداخلك. كما قلت، الممارسة مع الأشياء الصغيرة أولا. إنذار السيارة، نباح الكلب، صراخ الأطفال، ازدحام المرور. بدلاً من وجود جدار مقاومة بداخلك يصاب باستمرار وألم بأشياء "لا ينبغي أن تحدث"، دع كل شيء يمر من خلالك. شخص ما يقول لك شيئًا وقحًا أو مصممًا للإيذاء.

بدلاً من الدخول في رد فعل غير واعٍ وسلبي، مثل الهجوم أو الدفاع أو الانسحاب، اسمح له بالمرور من خلالك. لا تقدم أي مقاومة. يبدو الأمر كما لو أنه لم يعد هناك أحد يتأذى. هذا هو الغفران. وبهذه الطريقة، تصبح غير معرض للخطر. لا يزال بإمكانك إخبار هذا الشخص أن سلوكه غير مقبول، إذا كان هذا هو ما اخترت القيام به. لكن هذا الشخص لم يعد لديه القدرة على السيطرة على حالتك الداخلية. أنت إذن في قوتك وليس في شخص آخر، ولا تدار بعقلك. سواء كان إنذار سيارة، أو شخص وقح، أو فيضان، أو زلزال، أو فقدان جميع ممتلكاتك، فإن آلية المقاومة هي نفسها.

لقد مارست التأمل، وذهبت إلى ورش العمل، وقرأت العديد من الكتب عن الروحانية، وأحاول أن أكون في حالة من عدم المقاومة، ولكن إذا سألتني عما إذا كنت قد وجدت سلامًا داخليًا حقيقيًا ودائمًا، فإن إجابتي الصادقة يجب أن تكون "لا. " لماذا لم أجدها؟ ماذا يمكنني أن أفعل؟

أنت لا تزال تبحث في الخارج، ولا يمكنك الخروج من وضع البحث. ربما ورشة العمل القادمة سيكون لها الجواب، ربما هذه التقنية الجديدة. أود أن أقول لك. لا تبحث عن السلام. لا تبحث عن أي حالة أخرى غير الحالة التي أنت فيها الآن ؛ خلاف ذلك، سوف تقوم بإعداد الصراع الداخلي والمقاومة اللاواعية. سامح نفسك

لعدم كونك في سلام. في اللحظة التي تقبل فيها تمامًا عدم سلامك، يتحول عدم سلامك إلى سلام. أي شيء تقبله بالكامل سيوصلك إلى هناك، سيأخذك إلى السلام. هذه هي معجزة الاستسلام.

¤

ربما تكون قد سمعت عبارة "أدر الخد الآخر"، والتي استخدمها معلم عظيم للتنوير منذ 2,000 عام. كان يحاول أن ينقل رمزيا سر عدم المقاومة وعدم رد الفعل. في هذا البيان، كما هو الحال في جميع الآخرين، كان مهتمًا فقط بواقعك الداخلي، وليس بالسلوك الخارجي لحياتك.

هل تعرف قصة بانزان؟ قبل أن يصبح سيد زن عظيم، أمضى سنوات عديدة في السعي لتحقيق التنوير، لكنه استعصى عليه. ثم في أحد الأيام، بينما كان يسير في السوق، سمع محادثة بين جزار وزبونه. قال العميل: "أعطني أفضل قطعة لحم لديك". فقال الجزار: كل قطعة لحم عندي هي أفضل. لا توجد قطعة لحم هنا ليست الأفضل". عند سماع هذا، أصبح بانزان مستنيرًا.

أستطيع أن أرى أنك في انتظار بعض التفسير. عندما تقبل ما هو، كل قطعة من اللحم في كل لحظة هي الأفضل. هذا هو التنوير.

# قوة الآن

## طبيعة الشفقة

بعد أن تجاوزت الأضداد التي صنعها العقل، أصبحت مثل بحيرة عميقة. الوضع الخارجي لحياتك ومهما حدث هناك، هو سطح البحيرة. في بعض الأحيان هادئة، وأحيانا عاصفة وخشنة، وفقا للدورات والمواسم. ومع ذلك، في أعماق البحيرة دائمًا دون إزعاج. أنت البحيرة بأكملها، وليس فقط السطح، وأنت على اتصال بعمقك الخاص، والذي لا يزال ثابتًا تمامًا. أنت لا تقاوم التغيير بالتشبث عقلياً بأي موقف. سلامك الداخلي لا يعتمد على ذلك. أنت تلتزم بكونك ثابتًا، خالدًا، بلا موت، ولم تعد تعتمد على الاكتمال أو السعادة في العالم الخارجي للأشكال المتقلبة باستمرار. يمكنك التمتع بها، واللعب معهم، وخلق أشكال جديدة، وتقدر جمال كل شيء. ولكن لن تكون هناك حاجة لتعلق نفسك على أي من ذلك.

عندما تصبح هذا المنفصل، ألا يعني ذلك أنك أصبحت أيضًا بعيدًا عن البشر الآخرين؟

على العكس تماما. طالما أنك غير مدرك للكينونة، فإن واقع البشر الآخرين سوف يراوغك، لأنك لم تجد نفسك. سيحب عقلك أو يكره شكلهم، وهو ليس مجرد جسمهم ولكنه يشمل عقلهم أيضًا. تصبح العلاقة الحقيقية ممكنة فقط عندما يكون هناك وعي بالوجود. قادمة من الكينونة ، سوف تنظر إلى جسد وعقل شخص آخر على أنه مجرد شاشة، كما يقال، وراءها يمكنك أن تشعر بواقعهم الحقيقي، كما تشعر بواقعك.

لذلك، عندما تواجه معاناة شخص آخر أو سلوكه اللاواعي، فإنك تظل حاضرًا ومتواصلًا مع الكينونة، وبالتالي تكون قادرًا على النظر إلى ما وراء الشكل والشعور بوجود الشخص الآخر المشع والنقي من خلال كيانك الخاص. على مستوى الكينونة، يتم التعرف على كل المعاناة على أنها وهم. المعاناة ناتجة عن التماهي مع الشكل. تحدث معجزات الشفاء أحيانًا من خلال هذا الإدراك، عن طريق إيقاظ الوعي في الآخرين إذا كانوا مستعدين.

هل هذا هو التعاطف؟

أجل. التعاطف هو إدراك وجود رابطة عميقة بينك وبين جميع المخلوقات. ولكن هناك جانبان للتعاطف، جانبان لهذه الرابطة. من ناحية، بما أنك لا تزال هنا كجسم مادي، فأنت تشارك ضعف ووفيات شكلك الجسدي مع كل إنسان آخر ومع كل كائن حي. في المرة القادمة التي تقول فيها "ليس لدي أي شيء مشترك مع هذا الشخص"، تذكر أن لديك الكثير من القواسم المشتركة: بعد بضع سنوات من الآن بعد عامين أو سبعين عامًا، لن يحدث فرقًا كبيرًا في أن تصبح جثة متعفنة، ثم أكوامًا من الغبار، ثم لا شيء على الإطلاق. هذا إدراك واقعي ومتواضع لا يترك مجالًا كبيرًا للفخر. هل هذه فكرة سلبية؟ لا، إنها حقيقة. لماذا تغمض عينيك عن ذلك؟ وبهذا المعنى، هناك مساواة كاملة بينك وبين كل مخلوق آخر.

واحدة من أقوى الممارسات الروحية هي التأمل بعمق في وفاة الأشكال المادية، بما في ذلك الخاصة بك. وهذا ما يسمى: مت أن تموت. ادخل في ذلك بعمق. شكلك الجسدي يذوب، لم يعد موجوداً. ثم تأتي لحظة تموت فيها كل أشكال العقل أو الأفكار أيضًا. ومع ذلك، فأنت لا تزال هناك الوجود الإلهي الذي أنت عليه. متألقة، مستيقظة تماماً. لم يمت أي شيء حقيقي على الإطلاق، فقط الأسماء والأشكال والأوهام.

إن إدراك هذا البعد غير المميت، طبيعتك الحقيقية، هو الجانب الآخر من التعاطف. على مستوى الشعور العميق، أنت الآن تعرف ليس فقط خلودك الخاص ولكن من خلال خلودك الخاص لكل مخلوق آخر أيضًا. على مستوى الشكل، تتقاسم الوفيات وهشاشة الوجود.

على مستوى الوجود، تشارك الحياة الأبدية المشرقة. هذان هما جانبان من التعاطف. في الرحمة، تندمج مشاعر الحزن والفرح المعاكسة على ما يبدو في واحدة وتتحول إلى سلام داخلي عميق، هذا هو سلام الله. إنها واحدة من أنبل المشاعر التي يستطيع البشر القيام بها، ولديها شفاء كبير وقوة تحويلية. لكن التعاطف الحقيقي، كما وصفته للتو، لا يزال نادرًا. إن التعاطف العميق مع معاناة كائن آخر يتطلب بالتأكيد درجة عالية من الوعي ولكنه لا يمثل سوى جانب واحد من التعاطف. لكنه غير مكتمل. التعاطف الحقيقي يتجاوز الإثار أو التعاطف. لا يحدث ذلك حتى يندمج الحزن مع الفرح، فرح الوجود الذي يتجاوز الشكل، فرح الحياة الأبدية.

# قوة الآن

## نحو ترتيب مختلف من الواقع

أنا لا أوافق على أن الجسم يجب أن يموت. أنا مقتنع بأننا نستطيع تحقيق الخلود الجسدي. نحن نؤمن بالموت وهذا هو السبب في أن الجسم يموت.

الجسد لا يموت لأنك تؤمن بالموت. الجسد موجود، أو يبدو كذلك، لأنك تؤمن بالموت. الجسد والموت هما جزء من الوهم نفسه، الذي أوجده النمط الأناني للوعي، الذي ليس لديه وعي بمصدر الحياة ويرى نفسه منفصلاً وتحت التهديد باستمرار. لذلك يخلق الوهم بأنك جسم، مركبة مادية كثيفة تتعرض للتهديد باستمرار. لتصور نفسك كجسم ضعيف ولد وبعد ذلك بقليل يموت هذا هو الوهم. الجسد والموت: وهم واحد. لا يمكنك ا ن تمتلك شئ واحد دون الاخرون. تريد الحفاظ على جانب واحد من الوهم والتخلص من الآخر، ولكن هذا مستحيل. إما أن تحتفظ بها كلها أو تتخلى عنها كلها.

ومع ذلك، لا يمكنك الهروب من الجسم، ولا يجب عليك ذلك. الجسم هو سوء فهم لا يصدق لطبيعتك الحقيقية. لكن طبيعتك الحقيقية مخفية في مكان ما داخل هذا الوهم، وليس خارجه، لذلك لا يزال الجسم هو النقطة الوحيدة للوصول إليه.

إذا رأيت ملاكًا ولكنك أخطأت في اعتباره تمثالًا حجريًا، فكل ما عليك فعله هو ضبط رؤيتك والنظر عن كثب إلى "التمثال الحجري"، وليس البدء في البحث في مكان آخر. ثم ستجد أنه لم يكن هناك تمثال حجري.

إذا كان الإيمان بالموت يخلق الجسد، فلماذا يكون للحيوان جسد؟ الحيوان ليس لديه غرور، ولا يؤمن بالموت .

. .

لكنه لا يزال يموت، أو يبدو. تذكر أن إدراكك للعالم هو انعكاس لحالة وعيك. أنت لست منفصلاً عنه، ولا يوجد عالم موضوعي هناك. في كل لحظة، يخلق وعيك العالم الذي تسكنه. واحدة من أعظم الأفكار التي خرجت من الفيزياء الحديثة هي أن

الوحدة بين المراقب والملاحظ: الشخص الذي يجري التجربة لا يمكن فصل وعي المراقبة عن الظواهر المرصودة، وطريقة مختلفة في النظر تجعل الظواهر المرصودة تتصرف بشكل مختلف. إن كنت تأمن،

على مستوى عميق، في الانفصال والنضال من أجل البقاء، ثم ترى أن الاعتقاد ينعكس في كل مكان من حولك وتصوراتك يحكمها الخوف. أنتم تسكنون عالماً من الموت والجثث تقاتل وتقتل وتلتهم بعضها البعض. لا شيء كما يبدو عليه. قد يبدو العالم الذي تخلقه وترى من خلال العقل الأناني مكانًا غير مثالي للغاية، حتى وادي الدموع. ولكن كل ما تدركه هو مجرد نوع من الرمز، مثل صورة في المنام. إنها الطريقة التي يفسر بها وعيك ويتفاعل مع رقصة الطاقة الجزيئية في الكون. هذه الطاقة هي المادة الخام لما يسمى الواقع المادي. ترى ذلك من حيث الجثث والولادة والموت، أو كصراع من أجل البقاء. عدد لا حصر له من التفسيرات المختلفة تمامًا، عوالم مختلفة تمامًا، ممكن، وفي الواقع، يوجد كل ذلك اعتمادًا على الوعي الإدراكي. كل كائن هو نقطة محورية للوعي، وكل نقطة محورية من هذا القبيل تخلق عالمها الخاص، على الرغم من أن كل تلك العوالم مترابطة. هناك عالم بشري، عالم النمل، عالم الدلافين، وهلم جرا. هناك عدد لا يحصى من الكائنات التي يختلف تردد وعيها عن وعيك لدرجة أنك ربما تكون غير مدرك لوجودها، كما هو الحال بالنسبة لك. الكائنات الواعية للغاية التي تدرك ارتباطها بالمصدر ومع بعضها البعض ستعيش في عالم يبدو لك عالمًا سماويًا ومع ذلك فإن جميع العوالم هي في النهاية واحدة.

يتم إنشاء عالمنا البشري الجماعي إلى حد كبير من خلال مستوى الوعي الذي نسميه العقل. حتى داخل العالم البشري الجماعي، هناك اختلافات واسعة، العديد من "العوالم الفرعية" المختلفة، اعتمادًا على المدركين أو المبدعين لعوالمهم الخاصة. وبما أن جميع العوالم مترابطة، عندما يتحول الوعي البشري الجماعي، فإن الطبيعة والمملكة الحيوانية ستعكسان هذا التحول. ومن هنا جاء في الكتاب المقدس أنه في العصر القادم "وَيَرْبُضُ النَّمِرُ مَعَ الْجَدْيِ وَالْعِجْلُ". هذا يشير إلى إمكانية وجود نظام مختلف تمامًا للواقع.

العالَم كما يبدو لنا الآن، كما قلت، هو إلى حد كبير انعكاس للعقل الأناني. الخوف كونه نتيجة حتمية للوهم الأناني،

فهو عالم يسوده الخوف. تمامًا كما أن الصور في المنام هي رموز للحالات والمشاعر الداخلية، فإن واقعنا الجماعي هو إلى حد كبير تعبير رمزي عن الخوف والطبقات الثقيلة من السلبية التي تراكمت في النفس البشرية الجماعية. نحن لسنا منفصلين عن عالمنا، لذلك عندما تصبح غالبية البشر خالية من الوهم الأناني، فإن هذا التغيير الداخلي سيؤثر على كل الخلق. سوف تعيش حرفيا في عالم جديد. إنه تحول في الوعي الكوكبي. القول البوذي الغريب بأن كل شجرة وكل خوصة من العشب ستصبح في النهاية مستنيرة يشير إلى نفس الحقيقة. وفقًا للقديس بولس، فإن الخليقة بأكملها تنتظر أن يصبح البشر مستنيرين. هكذا أفسر قوله: "لأَنَّ انْتِظَارَ الْخَلِيقَةِ يَتَوَقَّعُ اسْتِعْلاَنَ أَبْنَاءِ اللهِ". ويمضي القديس بولس ليقول إن كل الخلق سوف يُفتدى من خلال هذا: "أَنَّ الْخَلِيقَةَ نَفْسَهَا أَيْضاً سَتُعْتَقُ مِنْ عُبُودِيَّةِ الْفَسَادِ إِلَى حُرِّيَّةِ مَجْدِ أَوْلاَدِ اللهِ".

ما يولد هو وعي جديد، وانعكاس لا مفر منه، عالم جديد. وهذا ما يتنبأ به سفر الرؤيا في العهد الجديد: "ثُمَّ رَأَيْتُ سَمَاءً جَدِيدَةً وَأَرْضاً جَدِيدَةً، لأَنَّ السَّمَاءَ الأُولَى وَالأَرْضَ الأُولَى مَضَتَا".

ولكن لا تخلط بين السبب والنتيجة. مهمتك الأساسية ليست البحث عن الخلاص من خلال خلق عالم أفضل، ولكن الاستيقاظ من التماهي مع الشكل. أنت لم تعد مرتبطًا بهذا العالم، هذا المستوى من الواقع. يمكنك أن تشعر بجذورك في غير المتجلي وهكذا فهي خالية من التعلق بالعالم الذي يتجلى. لا يزال بإمكانك الاستمتاع بالملذات المارة في هذا العالم، ولكن لم يعد هناك خوف من الخسارة، لذلك لا تحتاج إلى التمسك بها. على الرغم من أنه يمكنك الاستمتاع بالمتعة الحسية، إلا أن الرغبة في التجربة الحسية قد ولت،

كما هو البحث المستمر عن الاكتمال من خلال الإشباع النفسي، من خلال تغذية الأنا. أنت على اتصال مع شيء أكبر بلا حدود من أي متعة، أكبر من أي شيء يتجلى.

بطريقة ما، فأنت لا تحتاج إلى العالم بعد الآن. أنت لا تحتاج حتى أن تكون مختلفة عن الطريقة التي هي عليه.

في هذه المرحلة فقط تبدأ في تقديم مساهمة حقيقية من نحو تحقيق عالم أفضل، نحو خلق نظام مختلف للواقع. فقط في هذه المرحلة يمكنك أن تشعر بالشفقة الحقيقية ومساعدة الآخرين على مستوى السبب. فقط أولئك الذين تجاوزوا العالم يمكن أن يحققوا عالما أفضل.

قد تتذكرون أننا تحدثنا عن الطبيعة المزدوجة للرحمة الحقيقية، وهي الوعي برابطة مشتركة بين الموت المشترك والخلود. على هذا المستوى العميق، يصبح التعاطف الشفاء في أوسع معانيه. في تلك الحالة،

تأثير الشفاء الخاص بك يعتمد في المقام الأول ليس على القيام به ولكن على الكينونة. كل شخص تتواصل معه سوف يتأثر بحضورك ويتأثر بالسلام الذي تنبثق عنه، سواء كانوا مدركين لذلك أم لا. عندما تكون حاضرًا تمامًا ويظهر الأشخاص من حولك سلوكًا فاقدًا للوعي، فلن تشعر بالحاجة إلى الرد عليه، لذلك لا تعطي أي حقيقة. سلامك واسع وعميق لدرجة أن أي شيء ليس سلامًا يختفي فيه كما لو أنه لم يكن موجودًا أبدًا. هذا يكسر دورة الكرمية من العمل ورد الفعل. الحيوانات والأشجار والزهور ستشعر بسلامك وتستجيب له. أنت تدرس من خلال الكينونة، من خلال إظهار سلام الله. تصبح "نور العالم"، منبثقًا من الوعي الخالص، وهكذا تقضي على المعاناة على مستوى السبب. أنت تقضي على اللاوعي من العالم.

¤

هذا لا يعني أنك قد لا تعلم أيضًا من خلال القيام على سبيل المثال، من خلال الإشارة إلى كيفية عدم التعرف على العقل، والتعرف على الأنماط اللاواعية داخل الذات، وما إلى ذلك. لكن من أنت هو دائمًا تعليم أكثر حيوية ومحول أكثر قوة للعالم مما تقوله، وأكثر أهمية حتى مما تفعله. علاوة على ذلك، فإن إدراك أولوية الكينونة، وبالتالي العمل على مستوى السبب، لا يستبعد إمكانية أن تظهر شفقتك في وقت واحد على مستوى الفعل والتأثير، من خلال تخفيف المعاناة كلما واجهتها. عندما يطلب منك شخص جائع الخبز ولديك بعضه، ستعطيه. ولكن عندما تعطي الخبز، على الرغم من أن تفاعلك قد يكون قصيرًا جدًا، فإن ما يهم حقًا هو لحظة الكينونة المشتركة هذه، والتي يكون الخبز مجرد رمز لها. الشفاء العميق يحدث داخلها. في تلك اللحظة، لا يوجد مانح، لا متلقي.

ولكن لا ينبغي أن يكون هناك أي الجوع والجوع في المقام الأول. كيف يمكننا خلق عالم أفضل دون معالجة شرور مثل الجوع والعنف أولاً؟

كل الشرور هي تأثير اللاوعي. يمكنك تخفيف آثار فقدان الوعي، ولكن لا يمكنك القضاء عليه إلا إذا

قضيت على سببه. التغيير الحقيقي يحدث في الداخل، لا الخارج.

إذا كنت تشعر بأنك مدعو للتخفيف من المعاناة في العالم، فهذا شيء نبيل للغاية، ولكن تذكر ألا تركز بشكل حصري على الخارج ؛ خلاف ذلك، سوف تواجه الإحباط واليأس. بدون تغيير عميق في الوعي البشري، فإن معاناة العالم هي حفرة لا قعر لها. لذلك لا تدع تعاطفك يصبح من جانب واحد. يجب أن يكون التعاطف مع ألم شخص آخر أو افتقاره والرغبة في المساعدة متوازنًا مع إدراك أعمق للطبيعة الأبدية لكل الحياة والوهم النهائي لكل الألم. ثم دع سلامك يتدفق إلى كل ما تفعله وستعمل على مستويات التأثير والسبب في وقت واحد.

هذا ينطبق أيضا إذا كنت تدعم حركة تهدف إلى منع البشر اللاوعي العميق من تدمير أنفسهم، بعضهم البعض، والكوكب، أو من الاستمرار في إلحاق معاناة مروعة على الكائنات الحية الأخرى. تذكر تماما كما لا يمكنك محاربة الظلام، لذلك لا يمكنك محاربة اللاوعي. إذا حاولت القيام بذلك، ستصبح الأضداد القطبية أقوى وأكثر رسوخًا. سوف تتعرف على أحد الأقطاب، وسوف تخلق "عدوًا"، وبالتالي تنجذب إلى اللاوعي بنفسك. رفع مستوى الوعي من خلال نشر المعلومات، أو على الأكثر، ممارسة المقاومة السلبية. ولكن تأكد من أنك لا تحمل أي مقاومة في الداخل، ولا كراهية، ولا سلبية. قال يسوع: "أحبوا أعداءكم"، والذي، بالطبع،

يعني "لا يكون لديك أعداء". بمجرد أن تشارك في العمل على مستوى التأثير،

فمن السهل جدا أن تفقد نفسك في ذلك. البقاء في حالة تأهب وحاضر جدا جدا. يجب أن يظل المستوى السببي تركيزك الأساسي، وتعليم التنوير هدفك الرئيسي، والسلام أغلى هدية لك للعالم.

# قوة الآن

# الفصل العاشر

# قوة الآن

## معنى الاستسلام

# قوة الآن

## قبول الآن

لقد ذكرت "الاستسلام" عدة مرات. أنا لا أحب هذه الفكرة كثيرًا. تبدو الى حد ما قدرية. إذا قبلنا دائمًا الطريقة التي تسير بها الأمور، فلن نبذل أي جهد لتحسينها. يبدو لي أن ما يدور حوله التقدم، سواء في حياتنا الشخصية أو الجماعية، ليس قبول قيود الحاضر ولكن السعي إلى تجاوزها وخلق شيء أفضل. لو لم نفعل ذلك، لكنا لا نزال نعيش في الكهوف. كيف يمكنك التوفيق بين الاستسلام وتغيير الأشياء وإنجاز الأمور؟

بالنسبة لبعض الناس، قد يكون للاستسلام دلالات سلبية، مما يعني الهزيمة، والاستسلام، والفشل في مواجهة تحديات الحياة، والخمول، وما إلى ذلك. ومع ذلك، فإن الاستسلام الحقيقي شيء مختلف تمامًا. هذا لا يعني أن تتحمل بشكل سلبي أي موقف تجد نفسك فيه وأن لا تفعل شيئًا حيال ذلك. كما أنه لا يعني التوقف عن وضع الخطط أو الشروع في اتخاذ إجراءات إيجابية.

الاستسلام هو الحكمة البسيطة ولكن العميقة من الاستسلام بدلا من معارضة تدفق الحياة. المكان الوحيد الذي يمكنك فيه تجربة تدفق الحياة هو الآن، لذا فإن الاستسلام هو قبول اللحظة الحالية دون قيد أو شرط ودون تحفظ. هو التخلي عن المقاومة الداخلية لما هو عليه. المقاومة الداخلية هي أن تقول "لا" لما هو، من خلال الحكم العقلي والسلبية العاطفية. يصبح واضحًا بشكل خاص عندما "تسوء الأمور"، مما يعني أن هناك فجوة بين المطالب أو التوقعات الصارمة لعقلك وما هو. هذه هي فجوة الألم. إذا عشت طويلاً بما فيه الكفاية، فستعرف أن الأمور "تسوء" في كثير من الأحيان. في تلك الأوقات بالتحديد، يجب ممارسة الاستسلام إذا كنت ترغب في إزالة الألم والحزن من حياتك. يحررك قبول ما هو على الفور من تحديد العقل وبالتالي يعيد اتصالك بالكينونة. المقاومة هي العقل.

الاستسلام هو ظاهرة داخلية بحتة. هذا لا يعني أنه على المستوى الخارجي لا يمكنك اتخاذ إجراء وتغيير الوضع. في الواقع،

إنها ليست الحالة العامة التي تحتاج إلى قبولها عند الاستسلام، ولكن فقط الجزء الصغير المسمى الآن.

على سبيل المثال، إذا كنت عالقًا في الوحل في مكان ما، فلن تقول. "حسنًا، أنا أستسلم لكوني عالقة في الوحل." الاستقالة ليست استسلاماً. لا تحتاج إلى قبول حالة حياة غير مرغوب فيها أو غير سارة. ولا تحتاج إلى خداع نفسك والقول إنه لا حرج في أن تكون عالقًا في الوحل. لا. أنت تدرك تمامًا أنك تريد الخروج منه. ثم تقوم بتضييق انتباهك إلى اللحظة الحالية دون وصفها عقليا بأي شكل من الأشكال. وهذا يعني أنه لا يوجد حكم الآن. لذلك، لا توجد مقاومة، ولا سلبية عاطفية. أنت تقبل "أن تكون" من هذه اللحظة. ثم تتخذ إجراءات وتفعل كل ما في وسعك للخروج من الوحل. وأطلق على هذا العمل اسم العمل الإيجابي. إنه أكثر فعالية بكثير من العمل السلبي، الذي ينشأ من الغضب أو اليأس أو الإحباط. حتى تحقق النتيجة المرجوة، تستمر في ممارسة الاستسلام عن طريق الامتناع عن وضع العلامات على الآن.

اسمحوا لي أن أقدم لكم تشبيها مرئيا لتوضيح النقطة التي أثيرها. كنت تسير على طول الطريق في الليل، ويحيط به الضباب الكثيف. ولكن لديك مصباح يدوي قوي يخترق الضباب ويخلق مساحة ضيقة وعزيزة أمامك. الضباب هو وضع حياتك، والذي يتضمن الماضي والمستقبل؛ المصباح اليدوي هو وجودك الواعي؛ الفضاء العزيز هو الآن.

عدم الاستسلام يقوي شكلك النفسي، درع الأنا، وهكذا يخلق شعورا قويا للانفصال. العالم من حولك والناس على وجه الخصوص ينظر إليهم على أنهم تهديد. ينشأ الإكراه اللاواعي على تدمير الآخرين من خلال الحكم، وكذلك الحاجة إلى المنافسة والهيمنة. حتى الطبيعة تصبح عدوك وتصوراتك وتفسيراتك يحكمها الخوف.

المرض العقلي الذي نسميه جنون العظمة ليس سوى شكل أكثر حدة من هذه الحالة الطبيعية ولكن المختلة من الوعي.

ليس فقط شكلك النفسي ولكن أيضًا شكلك الجسدي يصبح جسمك صلبًا ويابساً من خلال المقاومة. ينشأ التوتر في أجزاء مختلفة من الجسم، والجسم ككل يتقلص. التدفق الحر لطاقة الحياة من خلال الجسم، وهو أمر ضروري لعملها الصحي، مقيد إلى حد كبير. يمكن أن يكون هيكل الجسم وأشكال معينة من العلاج الطبيعي مفيدة في استعادة هذا التدفق، ولكن ما لم

يمارسة الاستسلام في حياتك اليومية، تلك الأشياء يمكن أن تعطي فقط تخفيف الأعراض المؤقتة لأن السبب لم يحل نمط المقاومة.

هناك شيء في داخلك لا يتأثر بالظروف العابرة التي تشكل وضع حياتك، وفقط من خلال الاستسلام يمكنك الوصول إليه.

إنها حياتك، كيانك ذاته الذي يوجد إلى الأبد في عالم الحاضر الأزلي. العثور على هذه الحياة هو "الشيء الوحيد المطلوب" الذي تحدث عنه يسوع.

¤

إذا وجدت أن وضع حياتك غير مرضٍ أو حتى لا يطاق، فلن تتمكن من كسر نمط المقاومة اللاواعي الذي يديم هذا الموقف إلا عن طريق الاستسلام أولاً.

الاستسلام متوافق تمامًا مع اتخاذ الإجراءات أو بدء التغيير أو تحقيق الأهداف. ولكن في حالة الاستسلام، تتدفق طاقة مختلفة تمامًا، ونوعية مختلفة، إلى عملك. الاستسلام يعيدك لمصدر طاقة الكينونة، وإذا غرست عملك مع الكينونة، فإنه يصبح احتفالا بهيجة من طاقة الحياة التي يأخذك أكثر عمقا في الآن. من خلال عدم المقاومة، يتم تحسين جودة وعيك، وبالتالي، جودة كل ما تفعله أو تخلقه بشكل لا يقاس. ستعتني النتائج بعد ذلك بنفسها وتعكس هذه الجودة. يمكننا أن نسمي هذا "العمل المستسلم". إنه ليس عملاً كما عرفناه منذ آلاف السنين. مع استيقاظ المزيد من البشر، ستختفي كلمة العمل من مفرداتنا، وربما سيتم إنشاء كلمة جديدة لتحل محلها.

إن نوعية وعيك في هذه اللحظة هي المحدد الرئيسي لنوع المستقبل الذي ستختبره، لذا فإن الاستسلام هو أهم شيء يمكنك القيام به لإحداث تغيير إيجابي. أي إجراء تتخذه هو إجراء ثانوي. لا يمكن لأي عمل إيجابي حقا أن ينشأ من حالة غير مستسلمة من الوعي.

أستطيع أن أرى أنه إذا كنت في وضع غير سار أو غير مرضٍ وأقبل اللحظة تمامًا كما هي، فلن تكون هناك معاناة أو تعاسة. سأكون قد ارتفعت فوق ذلك. لكنني ما زلت لا أستطيع أن أرى تمامًا من أين تأتي الطاقة أو الدافع لاتخاذ الإجراءات وإحداث التغيير إذا لم يكن هناك قدر معين من عدم الرضا.

في حالة الاستسلام، ترى بوضوح ما يجب القيام به، وتتخذ إجراءً، وتفعل شيئًا واحدًا في كل مرة وتركز على شيء واحد في كل مرة. تعلم من الطبيعة: انظر كيف يتم إنجاز كل شيء وكيف تتكشف معجزة الحياة دون استياء أو تعاسة. لهذا السبب قال يسوع: "تَأَمَّلُوا الزَّنَابِقَ كَيْفَ تَنْمُو! لاَ تَتْعَبُ وَلاَ تَغْزِلُ".

إذا كان وضعك العام غير مرضٍ أو غير سار، فافصل هذه اللحظة واستسلم لما هو عليه. هذا هو المصباح الذي يخترق الضباب. ثم تتوقف حالة وعيك عن السيطرة عليه من خلال الظروف الخارجية. أنت لم تعد تأتي من رد الفعل والمقاومة. ثم انظر إلى تفاصيل الموقف. اسأل نفسك،

"هل هناك أي شيء يمكنني القيام به لتغيير الوضع أو تحسينه أو إبعاد نفسي عنه؟" إذا كان الأمر كذلك، يمكنك اتخاذ الإجراء المناسب. لا تركز على 100 الأشياء التي سوف أو قد تضطر إلى القيام به في وقت ما في المستقبل ولكن على شيء واحد يمكنك القيام به الآن. هذا لا يعني أنه لا ينبغي عليك القيام بأي تخطيط. قد يكون التخطيط هو الشيء الوحيد الذي يمكنك القيام به الآن. ولكن تأكد من أنك لا تبدأ في تشغيل "الأفلام العقلية"، وتوقع نفسك في المستقبل، وبالتالي تخسر الآن. أي إجراء تتخذه قد لا يؤتي ثماره على الفور. حتى لا يقاوم ما هو عليه. إذا لم يكن هناك أي إجراء يمكنك اتخاذه، ولا يمكنك إخراج نفسك من الموقف أيضًا، فاستخدم الموقف لجعلك تذهب بعمق أكبر إلى الاستسلام، وبعمق أكبر إلى الآن، وبعمق أكبر في الكينونة. عندما تدخل هذا البعد السرمدي للحاضر، غالبًا ما يحدث التغيير بطرق غريبة دون الحاجة إلى الكثير من العمل من جانبك. تصبح الحياة مفيدة وتعاونية. إذا كانت العوامل الداخلية مثل الخوف أو الذنب أو القصور الذاتي تمنعك من اتخاذ إجراء، فسوف تذوب في ضوء وجودك الواعي.

لا تخلط بين الاستسلام وموقف "لا أستطيع أن أزعج بعد الآن" أو "أنا فقط لا أهتم بعد الآن". إذا نظرت إليها عن كثب، ستجد أن مثل هذا الموقف ملوث بالسلبية في شكل استياء خفي، وبالتالي فهو ليس استسلامًا على الإطلاق ولكن مقاومة مقنعة. عندما تستسلم، وجه انتباهك إلى الداخل للتحقق مما إذا كان هناك أي أثر للمقاومة في داخلك. كن يقظًا جدًا عند القيام بذلك؛ خلاف ذلك، قد يستمر جيب المقاومة في الاختباء في زاوية مظلمة في شكل فكرة أو عاطفة غير معترف بها.

# قوة الآن

## من طاقة العقل إلى الطاقة الروحانية

التخلي عن المقاومة أسهل من القيام به. ما زلت لا أرى بوضوح كيفية أترك الأمر. إذا قلت ذلك عن طريق الاستسلام، يبقى السؤال: "كيف؟"

ابدأ بالاعتراف بأن هناك مقاومة. كن هناك عندما يحدث ذلك، عندما تنشأ المقاومة. لاحظ كيف يخلقها عقلك، وكيف يصنف الموقف، أو نفسك، أو الآخرين. انظر إلى عملية التفكير المعنية. اشعر بطاقة العاطفة. من خلال مشاهدة المقاومة، سترى أنها لا تخدم أي غرض. من خلال تركيز كل انتباهك على الآن، يتم جعل المقاومة اللاواعية واعية، وهذه هي نهايتها. لا يمكنك أن تكون واعياً وغير سعيد، واعياً وسلبياً. السلبية أو التعاسة أو المعاناة بأي شكل من الأشكال تعني أن هناك مقاومة، والمقاومة دائمًا غير واعية.

بالتأكيد يمكنني أن أكون واعياً لمشاعري التعيسة؟

هل ستختار التعاسة؟ إذا لم تختر ذلك، فكيف نشأت؟ ما الغرض منها؟ من يبقيها على قيد الحياة؟

تقول إنك واعٍ لمشاعرك غير السعيدة، لكن الحقيقة هي أنك تتعرف عليها وتبقي العملية حية من خلال التفكير القهري. كل ما هو لاوعي. إذا كنت واعيا، وهذا هو القول تماما موجودة في الآن، فإن كل السلبية تذوب على الفور تقريبا. لا تستطع البقاء على قيد الحياة في وجودك. لا يمكنها العيش إلا في غيابك. حتى جسد الألم لا يستطيع البقاء على قيد الحياة لفترة طويلة في وجودك. أنت تبقي تعاستك على قيد الحياة من خلال إعطائها الوقت. هذا هو شريان حياتها. قم بإزالة الوقت من خلال الوعي المكثف باللحظة الحالية وتموت. لكن هل تريدها أن تموت؟ هل اكتفيت حقاً؟ من ستكون بدونها؟

حتى تتدرب على الاستسلام، فإن البعد الروحي هو شيء تقرأ عنه، أو تتحدث عنه، أو تتحمس له، أو تكتب كتبًا عنه، أو تفكر فيه، أو تؤمن به، أو لا تؤمن به، حسب الحالة. لا فرق. حتى تستسلم تصبح حقيقة واقعة في حياتك.

عندما تفعل ذلك، فإن الطاقة التي تنبعث منك والتي تدير حياتك بعد ذلك تكون ذات تردد اهتزازي أعلى بكثير من طاقة العقل التي لا تزال تدير عالمنا الطاقة التي خلقت الهياكل الاجتماعية والسياسية والاقتصادية الحالية لحضارتنا، والتي تديم نفسها باستمرار من خلال أنظمتنا التعليمية ووسائل الإعلام. من خلال الاستسلام، تأتي الطاقة الروحية إلى هذا العالم. لا تخلق أي معاناة لنفسك، أو للبشر الآخرين، أو أي شكل آخر من أشكال الحياة على هذا الكوكب. على عكس طاقة العقل، فإنها لا تلوث الأرض، ولا تخضع لقانون الأقطاب، الذي ينص على أنه لا يمكن أن يوجد شيء بدون نقيضه، وأنه لا يمكن أن يكون هناك خير بدون شر. أولئك الذين يعملون على طاقة العقل، والتي لا تزال الغالبية العظمى من سكان الأرض، لا يزالون غير مدركين لوجود الطاقة الروحية. إنها تنتمي إلى نظام مختلف للواقع وستخلق عالمًا مختلفًا عندما يدخل عدد كافٍ من البشر في حالة الاستسلام ويصبحون متحررين تمامًا من السلبية. إذا كان للأرض أن تبقى على قيد الحياة، فستكون هذه هي طاقة أولئك الذين يسكنونها.

أشار يسوع إلى هذه الطاقة عندما أدلى ببيانه النبوي الشهير في الموعظة على الجبل: "طُوبَى لِلْوُدَعَاءِ لأَنَّهُمْ يَرِثُونَ الأَرْضَ". إنه حضور صامت ولكنه مكثف يذوب الأنماط اللاواعية للعقل. قد يظلون نشطين لفترة من الوقت، لكنهم لن يديروا حياتك بعد الآن. الظروف الخارجية التي كانت تقاوم تميل أيضا إلى التحول أو الذوبان بسرعة من خلال الاستسلام. إنه محول قوي للمواقف والناس. إذا لم تتغير الظروف على الفور، فإن قبولك لـ Now يمكّنك من الارتفاع فوقها. في كلتا الحالتين، أنت حر.

# قوة الآن

## الاستسلام في العلاقات الشخصية

ماذا عن الأشخاص الذين يريدون استغلالي أو التلاعب بي أو التحكم بي؟ هل سأستسلم لهم؟

إنهم معزولون عن الوجود، لذلك يحاولون دون وعي الحصول على الطاقة والقوة منك. صحيح أن الشخص اللاواعي فقط هو الذي سيحاول استخدام الآخرين أو التلاعب بهم، ولكن من الصحيح أيضًا أنه لا يمكن استخدام سوى شخص لاوعي والتلاعب به. إذا قاومت أو حاربت السلوك اللاواعي في الآخرين، فإنك تصبح لاوعي. لكن الاستسلام لا يعني أنك تسمح لنفسك بأن يستخدمك أشخاص لاوعيين. كلًّا بتاتًا. من الممكن تمامًا قول "لا" بحزم ووضوح لشخص ما أو الابتعاد عن موقف ما وأن تكون في حالة عدم مقاومة داخلية كاملة في نفس الوقت. عندما تقول "لا" لشخص أو موقف، دعه لا يأتي من رد الفعل ولكن من البصيرة، من إدراك واضح لما هو صحيح أو غير مناسب لك في تلك اللحظة. فليكن "لا" غير تفاعلية، و "لا" عالية الجودة، و "لا" خالية من كل السلبية وبالتالي لا تخلق المزيد من المعاناة.

أنا في وضع غير سار في العمل. لقد حاولت الاستسلام له، لكنني أجده مستحيلاً. الكثير من المقاومة تستمر في الظهور.

إذا لم تتمكن من الاستسلام، فقم باتخاذ إجراء على الفور. تحدث أو افعل شيئًا لإحداث تغيير في الموقف أو أخرج نفسك منه. تحمل المسؤولية عن حياتك. لا تلوث كائنك الداخلي الجميل المشع ولا الأرض بالسلبية. لا تعطي التعاسة في أي شكل من الأشكال مكان سكن في داخلك.

إذا لم تتمكن من اتخاذ إجراء، على سبيل المثال إذا كنت في السجن، فلديك خياران متبقيان: المقاومة أو الاستسلام. العبودية أو الحرية الداخلية من الظروف الخارجية. المعاناة أو السلام الداخلي. هل عدم المقاومة أيضًا يجب أن يمارس في السلوك الخارجي لحياتنا، مثل عدم المقاومة للعنف، أم أنه شيء يتعلق فقط بحياتنا الداخلية؟

كل ما عليك فعله هو الاهتمام بالجانب الداخلي. هذا أمر أساسي. بالطبع، سيؤدي ذلك أيضًا إلى تغيير سلوك حياتك الخارجية، وعلاقاتك، وما إلى ذلك.

سيتم تغيير علاقاتك بشكل عميق عن طريق الاستسلام. إذا كنت لا تستطيع أبدًا قبول ما هو موجود، فلن تكون قادرًا ضمنيًا على قبول أي شخص كما هو. سوف تحكم أو تنتقد أو تصنف أو ترفض أو تحاول تغيير الناس.

وعلاوة على ذلك، إذا كنت باستمرار تجعل الآن وسيلة لتحقيق غاية في المستقبل، فسوف تجعل أيضا كل شخص تواجهه أو تتصل به وسيلة لتحقيق غاية. فالعلاقة بين الإنسان والإنسان هي ذات أهمية ثانوية بالنسبة لك، أو لا أهمية لها على الإطلاق. ما يمكنك الحصول عليه من العلاقة هو الأساسي سواء كان ذلك الربح المادي، والشعور بالقوة، والمتعة الجسدية، أو شكل من أشكال إرضاء الأنا.

اسمحوا لي أن أوضح كيف يمكن أن يعمل الاستسلام في العلاقات. عندما تتورط في جدال أو حالة نزاع، ربما مع شريك أو شخص قريب منك، ابدأ بملاحظة كيف تصبح دفاعيًا عندما يتعرض موقفك للهجوم، أو تشعر بقوة عدوانك وأنت تهاجم موقف الشخص الآخر. راقب التعلق بآرائك ووجهات نظرك. اشعر بالطاقة العقلية والعاطفية وراء حاجتك إلى أن تكون على حق وأن تجعل الشخص الآخر مخطئًا. هذه هي طاقة العقل الأناني. أنت تجعلها واعية من خلال الاعتراف بها، من خلال الشعور بها على أكمل وجه ممكن. ثم في يوم من الأيام، في منتصف الجدل، ستدرك فجأة أن لديك خيارًا، وقد تقرر التخلي عن رد فعلك فقط لمعرفة ما يحدث. انتَ تستسلم. لا أقصد إسقاط رد الفعل شفهيًا فقط بالقول "حسنًا، أنت على حق"، مع نظرة على وجهك تقول: "أنا فوق كل هذا اللاوعي الطفولي". هذا مجرد إزاحة المقاومة إلى مستوى آخر، مع بقاء العقل الأناني في زمام الأمور، مدعيًا التفوق. أنا أتحدث عن التخلي عن كامل مجال الطاقة العقلية والعاطفية بداخلك الذي كان يقاتل من أجل السلطة. الأنا ماكرة، لذلك عليك أن تكون متيقظًا جدًا وحاضرًا جدًا وصادقًا تمامًا مع نفسك لمعرفة ما إذا كنت قد تخليت حقًا عن هويتك بوضع عقلي وبالتالي حررت نفسك من عقلك. إذا شعرت فجأة بالخفة والوضوح والسلام العميق، فهذه علامة لا لبس فيها على أنك استسلمت حقًا. ثم لاحظ ما يحدث للموقف العقلي للشخص الآخر حيث

أنك لم تعد تنشطه من خلال المقاومة. عندما يكون التماهي مع المواقف العقلية خارج الطريق، يبدأ التواصل الحقيقي.

ماذا عن عدم المقاومة في مواجهة العنف والعدوان وما شابه ذلك؟

عدم المقاومة لا يعني بالضرورة عدم القيام بأي شيء. كل ما يعنيه هو أن أي "فعل" يصبح غير تفاعلي. تذكر الحكمة العميقة الكامنة وراء ممارسة فنون الدفاع عن النفس الشرقية: لا تقاوم قوة المعارضين. حاول التغلب عليها.

بعد قولي هذا، فإن "عدم القيام بأي شيء" عندما تكون في حالة من الحضور المكثف هو محول قوي للغاية ومعالج للمواقف والأشخاص. في الطاوية، هناك مصطلح يسمى وو وي، والذي يترجم عادة على أنه "نشاط بلا عمل" أو "الجلوس بهدوء دون فعل أي شيء". في الصين القديمة، كان هذا يعتبر واحدا من أعلى الإنجازات أو الفضائل. إنه يختلف جذريًا عن الخمول في الحالة العادية للوعي، أو بالأحرى اللاوعي، الذي ينبع من الخوف أو القصور الذاتي أو التردد. "عدم القيام بأي شيء" حقيقي يعني عدم المقاومة الداخلية واليقظة الشديدة.

من ناحية أخرى، إذا كان الإجراء مطلوبًا، فلن تتفاعل بعد الآن من عقلك المتكيف، ولكنك ستستجيب للموقف من وجودك الواعي. في هذه الحالة، عقلك خالٍ من المفاهيم، بما في ذلك مفهوم اللاعنف. من يستطيع التنبؤ بما ستفعله؟ الأنا تعتقد أن في مقاومتك تكمن قوتك، بينما في الحقيقة المقاومة تقطعك عن الكينونة، المكان الوحيد للقوة الحقيقية. المقاومة هي الضعف والخوف متنكرا في زي القوة. ما تراه الأنا ضعفًا هو كينونتك في نقائها وبراءتها وقوتها. ما تراه قوة هو الضعف. لذا فإن الأنا موجودة في وضع المقاومة المستمر وتلعب أدوارًا مزيفة للتغطية على "ضعفك"، والذي هو في الحقيقة قوتك. حتى يكون هناك استسلام، فإن لعب الأدوار اللاواعي يشكل جزءًا كبيرًا من التفاعل البشري. في الاستسلام، لم تعد بحاجة إلى دفاعات الأنا والأقنعة الزائفة. تصبح بسيطاً جدا، وحقيق جدا. تقول الأنا: "هذا خطير". "ستصاب بالأذى. سوف تصبح عرضة للخطر". ما لا تعرفه الأنا، بالطبع، هو أنه فقط من خلال التخلي عن المقاومة، من خلال أن تصبح "ضعيفًا"، يمكنك اكتشاف حصانتك الحقيقية والأساسية.

# قوة الآن

## تحويل المرض إلى استنارة

إذا كان شخص ما مريضًا بشكل خطير ويقبل تمامًا حالته ويستسلم للمرض، فهل لن يتخلى عن إرادته في العودة إلى الصحة؟ العزم على محاربة المرض لن يكون هناك بعد ذلك، أليس كذلك؟

الاستسلام هو القبول الداخلي لما هو دون أي تحفظات. نحن نتحدث عن حياتك في هذه اللحظة وليس حالات أو ظروف حياتك، وليس ما أسميه وضع حياتك. لقد تحدثت عن هذا بالفعل.

فيما يتعلق بالمرض، هذا ما يعنيه. المرض هو جزء من وضع حياتك. على هذا النحو، لديها ماض ومستقبل. يشكل الماضي والمستقبل سلسلة متصلة دون انقطاع، ما لم يتم تنشيط قوة الفداء من الآن من خلال وجودك الواعي. كما تعلمون، تحت الظروف المختلفة التي تشكل وضع حياتك، والتي توجد في الوقت المناسب، هناك شيء أعمق وأكثر أهمية: حياتك، وكينونتك في سرمدية الآن.

كما لا توجد مشاكل في الآن، ليس هناك مرضا أيضا. الاعتقاد في التسمية التي يعلقها شخص ما على حالتك يحافظ على الحالة في مكانها، ويمكّنها، ويجعل حقيقة صلبة على ما يبدو من اختلال مؤقت. إنه لا يمنحها الواقع والصلابة فحسب، بل يمنحها أيضًا استمرارية في الوقت لم تكن موجودة من قبل. من خلال التركيز على هذه اللحظة والامتناع عن وصفها عقليا، يتم تقليل المرض إلى واحد أو أكثر من هذه العوامل: الألم الجسدي، والضعف، وعدم الراحة، أو الإعاقة. هذا ما تستسلم له الآن. أنت لا تستسلم لفكرة "المرض". اسمح للمعاناة أن تجبرك في اللحظة الحالية، في حالة من الحضور الواعي المكثف. استخدمه للتنوير.

الاستسلام لا يغير ما هو، على الأقل ليس بشكل مباشر. الاستسلام يحولك. عندما تتحول، يتحول عالمك كله، لأن العالم ليس سوى انعكاس. لقد تحدثنا عن هذا في وقت سابق.

إذا نظرت في المرآة ولم يعجبك ما رأيته، فيجب أن تكون مجنونًا لمهاجمة الصورة في المرآة. هذا هو بالضبط ما تفعله عندما تكون في حالة من عدم القبول. وبالطبع، إذا هاجمت الصورة، فإنها تهاجمك مرة أخرى. إذا قبلت الصورة، بغض النظر عما هي عليه، إذا أصبحت ودودًا تجاهها، فلا يمكن أن تصبح ودودًا تجاهك. هذه هي الطريقة التي تغير العالم.

المرض ليس هو المشكلة. أنت المشكلة طالما أن العقل الأناني هو المسيطر. عندما تكون مريضًا أو معاقًا، لا تشعر أنك فشلت بطريقة ما، ولا تشعر بالذنب. لا تلوم الحياة على معاملتك بشكل غير عادل، ولكن لا تلوم نفسك أيضًا. كل هذا هو مقاومة. إذا كنت تعاني من مرض خطير، فاستخدمه للتنوير. أي شيء "سيء" يحدث في حياتك استخدمه للتنوير. سحب الوقت من المرض. لا تعطيه أي ماضٍ أو مستقبل. دعه تجبرك على إدراك اللحظة الحالية المكثفة وشاهد ما يحدث. كن كيميائيًا. تحويل المعادن الأساسية إلى ذهب،

المعاناة لوعي، الكارثة لتنوير. هل أنت مريض للغاية وتشعر بالغضب الآن بسبب ما قلته للتو؟ إذن هذه علامة واضحة على أن المرض أصبح جزءا من إحساسك بالذات وأنك تحمي الآن هويتك وكذلك حماية المرض. الحالة التي تسمى "المرض" لا علاقة لها بمن أنت حقا.

# قوة الآن

## عندما تقع الكارثة

بقدر ما يتعلق الأمر بالأغلبية التي لا تزال فاقدة للوعي من السكان، فإن الوضع الحرج فقط هو الذي لديه القدرة على كسر القشرة الصلبة للأنا وإجبارهم على الاستسلام وهكذا في حالة اليقظة. ينشأ وضع حرج عندما يتم تحطيم عالمك كله من خلال بعض الكوارث، أو الاضطرابات الشديدة، أو الخسارة العميقة، أو المعاناة، ولم يعد له معنى بعد الآن. إنه لقاء مع الموت، سواء كان جسديًا أو نفسيًا. العقل الأناني، خالق هذا العالم، ينهار. من رماد العالم القديم، يمكن أن يأتي عالم جديد إلى حيز الوجود.

ليس هناك ما يضمن، بالطبع ، أنه حتى الوضع المحدد سيفعل ذلك، لكن الإمكانات موجودة دائمًا. بل إن مقاومة بعض الناس يكثف في مثل هذه الحالة وبالتالي يصبح الأمر نزولاً إلى جهنم. في حالات أخرى، قد يكون هناك استسلام جزئي فقط، ولكن حتى ذلك سيعطيهم بعض العمق والصفاء الذي لم يكن موجودًا من قبل. أجزاء من درع الأنا كسر، وهذا يسمح لكميات صغيرة من التألق والسلام التي تكمن وراء العقل للتألق من خلاله.

لقد أنتجت المواقف المحدودة العديد من المعجزات. كان هناك قتلة ينتظرون تنفيذ حكم الإعدام في الساعات القليلة الأخيرة من حياتهم، وشهدوا حالة من عدم الأنانية والفرح العميق والسلام الذي يصاحب ذلك. أصبحت المقاومة الداخلية للوضع الذي وجدوا أنفسهم فيه شديدة لدرجة إنتاج معاناة لا تطاق، ولم يكن هناك مكان للهرب ولا شيء للقيام به للهروب منه، ولا حتى مستقبل متوقع للعقل. لذلك أجبروا على القبول الكامل بما هو غير مقبول. وأجبروا على الاستسلام. وبهذه الطريقة، تمكنوا من الدخول في حالة النعمة التي يأتي بها الفداء: التحرير الكامل من الماضي. بالطبع، ليس الوضع الحدودي هو الذي يفسح المجال لمعجزة النعمة والفداء ولكن فعل الاستسلام.

لذلك كلما وقع أي نوع من الكوارث، أو حدث شيء خطير "خطأ" المرض أو العجز أو فقدان المنزل أو الثروة أو الهوية المحددة اجتماعيًا أو التفكك أو العلاقة الوثيقة أو الموت أو

معاناة أحد الأحباء، أو موتك الوشيك، تعرف أن هناك جانبًا آخر لها، وأنك على بعد خطوة واحدة فقط من شيء لا يصدق: تحويل كيميائي كامل للمعادن الأساسية للألم والمعاناة إلى ذهب. هذه الخطوة تسمى الاستسلام.

أنا لا أقصد أن أقول أنك سوف تصبح سعيدا في مثل هذه الحالة. لن تفعل ذلك. لكن الخوف والألم سيتحولان إلى سلام داخلي وصفاء يأتيان من مكان عميق جدًا من غير المتجلى نفسه. هو "سلام الله الذي يفوق كل الفهم". بالمقارنة مع ذلك، فإن السعادة شيء سطحي للغاية. مع هذا السلام المشع يأتي الإدراك ليس على مستوى العقل ولكن في عمق كينونتك غير القابل للتدمير، الخالدة. هذا ليس مُعتقد. إنه يقين مطلق لا يحتاج إلى دليل خارجي أو دليل من مصدر ثانوي.

# قوة الآن

## تحويل المعاناة إلى سلام

قرأت عن فيلسوف رزين في اليونان القديمة، عندما قيل له إن ابنه توفي في حادث، أجاب: "كنت أعرف أنه ليس خالدًا". هل هذا استسلام؟ لأنه إذا كان كذلك، لا أفهمه. هناك بعض الحالات التي يبدو فيها الاستسلام غير طبيعي وغير إنساني.

الانفصال عن مشاعرك ليس استسلامًا. لكننا لا نعرف ما كانت حالته الداخلية عندما قال هذه الكلمات. في بعض الحالات القصوى، قد يكون لا يزال من المستحيل بالنسبة لك قبول الآن. ولكن دائما تحصل على فرصة ثانية في الاستسلام.

فرصتك الأولى هي الاستسلام في كل لحظة لواقع تلك اللحظة. مع العلم أن ما هو لا يمكن التراجع عنه لأنك بالفعل تقول نعم لما هو أو تقبل ما هو غير ذلك. ثم تفعل ما عليك القيام به، مهما كان الوضع يتطلب ذلك. إذا كنت تلتزم في هذه الحالة من القبول، فإنك لا تخلق المزيد من السلبية، ولا مزيد من المعاناة،

لا مزيد من التعاسة. ثم تعيش في حالة من عدم المقاومة، حالة من النعمة والخفة، خالية من النضال.

كلما كنت غير قادر على القيام بذلك، كلما كنت تفوت تلك الفرصة إما لأنك لا تولد ما يكفي من الحضور الواعي لمنع بعض نمط المقاومة المعتاد واللاواعي من الظهور، أو لأن الحالة متطرفة بحيث تكون غير مقبولة على الإطلاق بالنسبة لك فأنت تخلق شكلاً من أشكال الألم، شكل من أشكال المعاناة. قد يبدو الأمر كما لو أن الوضع يخلق المعاناة، ولكن في النهاية هذه ليست مقاومتك.

الآن هذه هي فرصتك الثانية في الاستسلام: إذا كنت لا تستطيع قبول ما هو خارج، إذن اقبل ما هو داخل. إذا لم تستطع قبول الحالة الخارجية، فقبل الحالة الداخلية. هذا يعني: لا تقاوم الألم. اسمح له أن تكون هناك. الاستسلام للحزن أو اليأس أو الخوف أو الوحدة أو أي شكل من أشكال المعاناة. شاهده دون وصفه ذهنياً. احضنه. ثم انظر كيف أن معجزة الاستسلام تحول المعاناة العميقة إلى سلام عميق. هذا هو

صلبك. لتكن قيامتك وصعودك. لا أرى كيف يمكن للمرء أن يستسلم للمعاناة. كما أشرت بنفسك، المعاناة هي عدم الاستسلام. كيف يمكنك الاستسلام لعدم الاستسلام؟

انسى الاستسلام للحظة. عندما يكون ألمك عميقًا، من المحتمل أن يبدو كل الحديث عن الاستسلام عديم الجدوى وبلا معنى على أي حال.

عندما يكون ألمك عميقًا، من المحتمل أن يكون لديك رغبة قوية في الهروب منه بدلاً من الاستسلام له. أنت لا تريد أن تشعر بما تشعر به. ماذا يمكن أن يكون أكثر طبيعية؟ ولكن ليس هناك مهرب، لا مخرج. هناك العديد من الهروب الزائفة العمل، الشراب، المخدرات، الغضب، الإسقاط، القمع،

وهلم جرا لكنها لا تحررك من الألم. المعاناة لا تقل في شدتها عندما تجعلها لاوعية. عندما تنكر الألم العاطفي، كل ما تفعله أو تفكر فيه وكذلك علاقاتك تصبح ملوثة به. أنت تبثها، إذا جاز التعبير، كالطاقة التي تنبعث منها، وسيلتقطها الآخرون بشكل لا شعوري. إذا كانوا فاقدين للوعي، فقد يشعرون بأنهم مجبرون على مهاجمتك أو إيذائك بطريقة ما، أو قد تؤذيهم في إسقاط لاواعي لألمك. تجذب وتظهر كل ما يتوافق مع حالتك الداخلية. عندما لا يكون هناك مخرج، لا يزال هناك دائمًا مخرج. لذلك لا تبتعد عن الألم. واجهه. اشعر به بشكل كامل. اشعر به ولا تفكر فيه! التعبير عن ذلك إذا لزم الأمر، ولكن لا تقم بإنشاء برنامج نصي في عقلك حوله. امنح كل انتباهك للشعور، وليس للشخص أو الحدث أو الموقف الذي يبدو أنه تسبب فيه. لا تدع العقل يستخدم الألم لإنشاء هوية ضحية لنفسك للخروج منه. الشعور بالأسف على نفسك وإخبار الآخرين بقصتك سيبقيك عالقًا في المعاناة. نظرًا لأنه من المستحيل الابتعاد عن الشعور، فإن الاحتمال الوحيد للتغيير هو الانتقال إليه؛ خلاف ذلك، لن يتغير شيء. حتى تعطي اهتمامك الكامل لما تشعر به، والامتناع عن وصفه عقليا. عندما تذهب إلى الشعور، كن في حالة تأهب شديد. في البداية، قد يبدو مكانًا مظلمًا ومرعبًا، وعندما تأتي الرغبة في الابتعاد عنه، لاحظه ولكن لا تتصرف بناءً عليه. استمر في تركيز انتباهك على الألم، واستمر في الشعور بالحزن، والخوف، والرهبة، والوحدة، مهما كانت. البقاء في حالة تأهب، والبقاء حاضرا مع وجودك كله، مع كل خلية من جسمك. عندما تفعل ذلك، فأنت تجلب النور إلى هذا الظلام. هذه هي شعلة وعيك.

في هذه المرحلة، لا داعي للقلق بشأن الاستسلام بعد الآن. لقد حدث ذلك بالفعل. كيف؟ الاهتمام الكامل هو القبول الكامل، هو الاستسلام. من خلال إعطاء الاهتمام الكامل، يمكنك استخدام قوة الآن، وهي قوة وجودك. لا يمكن لأي جيب مخفي من المقاومة البقاء على قيد الحياة فيه. الوجود يزيل الوقت. بدون الوقت، لا معاناة، لا سلبية، يمكن البقاء على قيد الحياة.

قبول المعاناة هو رحلة إلى الموت. مواجهة الألم العميق، والسماح له أن يكون، مع الاهتمام الخاص بك في ذلك، هو دخول الموت بوعي. عندما تموت هذا الموت، تدرك أنه لا يوجد موت ولا يوجد ما تخشاه. فقط الأنا تموت. تخيل شعاعًا من ضوء الشمس نسي أنه جزء لا يتجزأ من الشمس ويخدع نفسه بالاعتقاد بأنه يجب عليه القتال من أجل البقاء وخلق هوية أخرى غير الشمس والتشبث بها. ألن يكون موت هذا الوهم محرراً بشكل لا يصدق؟

هل تريد موت سهل؟ هل تفضل الموت بدون ألم، بدون عذاب؟ إذن مت إلى الماضي في كل لحظة، ودع نور وجودك يضيء بعيدًا على الذات الثقيلة والمقيدة بالزمن التي كنت تعتقد أنها "أنت".

# قوة الآن

## طريق الصليب

¤

هناك العديد من الروايات عن أشخاص يقولون إنهم وجدوا الله من خلال معاناتهم العميقة، وهناك التعبير المسيحي "طريق الصليب"، والذي أفترض أنه يشير إلى الشيء نفسه.

نحن لا نهتم بأي شيء آخر هنا. بالمعنى الدقيق للكلمة، لم يجدوا الله من خلال معاناتهم، لأن المعاناة تعني المقاومة. وجدوا الله من خلال الاستسلام، من خلال القبول الكامل لما هو، الذي أجبروا عليه بسبب معاناتهم الشديدة. يجب أن يكونوا قد أدركوا على مستوى ما أن ألمهم كانت من صنع النفس. كيف تكافئ الاستسلام مع إيجاد الله؟ بما أن المقاومة لا تنفصل عن العقل، فإن التخلي عن المقاومة والاستسلام هو نهاية العقل كسيدك، المحتال الذي يتظاهر بأنه "أنت"، الإله الكاذب. كل الحكم وكل السلبية تذوب. عالم الكينونة، الذي كان قد حجبه العقل، يفتح. فجأة، ينشأ سكون كبير في داخلك، شعور لا يسبر غوره بالسلام. وفي هذا السلام هناك فرح عظيم. وضمن هذا الفرح، هناك حب. وفي النواة الأعمق، هناك المقدس، الذي لا يقاس، الذي لا يمكن تسميته.

أنا لا أسميها العثور على الله، لأنه كيف يمكنك العثور على ما لم يفقد أبدا، والحياة نفسها التي أنت؟ إن كلمة الله تحد ليس فقط بسبب آلاف السنين من سوء الفهم وسوء الاستخدام، ولكن أيضًا لأنها تعني كيانًا آخر غيرك. الله هو نفسه، وليس كائنًا. لا يمكن أن تكون هناك علاقة فاعل ومفعول هنا، لا ازدواجية، لا أنت والله. إدراك الله هو الشيء الأكثر طبيعية هناك. الحقيقة المدهشة وغير المفهومة ليست أنه يمكنك أن تصبح واعيا بالله ولكن أنك لست واعيا بالله.

طريق الصليب الذي ذكرته هو الطريق القديم للاستنارة، وحتى وقت قريب كان الطريق الوحيد. ولكن لا تستبعده أو تقلل من فعاليته. مازل يعمل؟

طريق الصليب هو انعكاس كامل. هذا يعني أن أسوأ شيء في حياتك، صليبك، يتحول إلى أفضل شيء على الإطلاق

حدث لك، من خلال إجبارك على الاستسلام، "للموت"، مما يجبرك على أن تصبح لا شيء، لتصبح مثل الله لأن الله، أيضًا، ليس شيئًا.

في هذا الوقت، بقدر ما يتعلق الأمر بالأغلبية اللاواعية للبشر، فإن طريق الصليب لا يزال هو السبيل الوحيد. لن يستيقظوا إلا من خلال المزيد من المعاناة، وسيسبق التنوير كظاهرة جماعية اضطرابات واسعة النطاق. تعكس هذه العملية عمل بعض القوانين العالمية التي تحكم نمو الوعي، وبالتالي كان متوقعا من قبل بعض الرائين. يتم وصفها، من بين أماكن أخرى، في كتاب الوحي أو نهاية العالم، على الرغم من أنها مغطاة برموز غامضة وأحيانًا لا يمكن اختراقها. هذه المعاناة لا يسببها الله بل البشر على أنفسهم وعلى بعضهم البعض وكذلك من خلال بعض التدابير الدفاعية التي ستتخذها الأرض، وهي كائن حي ذكي، لحماية نفسها من هجوم الجنون البشري.

ومع ذلك، هناك عدد متزايد من البشر على قيد الحياة اليوم الذين تطور وعيهم بما فيه الكفاية لعدم الحاجة إلى أي مزيد من المعاناة قبل تحقيق التنوير. قد تكون واحدا منهم.

التنوير من خلال المعاناة طريق الصليب يعني أن يتم إجبارهم على دخول ملكوت السماوات بالركل والصراخ. أنت تستسلم أخيرًا لأنك لم تعد قادرًا على تحمل الألم بعد الآن، لكن الألم يمكن أن يستمر لفترة طويلة حتى يحدث هذا. التنوير المختار بوعي يعني التخلي عن تعلقك بالماضي والمستقبل وجعل الآن التركيز الرئيسي لحياتك. وهذا يعني اختيار أن تسكن في حالة وجود بدلا من الوقت. وهذا يعني أن نقول نعم لما هو عليه. ثم لا تحتاج إلى الألم بعد الآن. كم من الوقت تعتقد أنك ستحتاج قبل أن تتمكن من القول "لن أخلق المزيد من الألم، لا مزيد من المعاناة؟" ما مقدار الألم الذي تحتاجه قبل أن تتمكن من اتخاذ هذا القرار؟

إذا كنت تعتقد أنك بحاجة إلى مزيد من الوقت، فسوف تحصل على المزيد من الوقت والمزيد من الألم. الوقت والألم لا ينفصلان.

# قوة الآن

## القدرة على الاختيار

ماذا عن كل هؤلاء الناس الذين، على ما يبدو، يريدون حقا أن يعانوا؟ لدي صديقة شريكها يسيء إليها جسديًا، وكانت علاقتها السابقة من نوع مماثل. لماذا تختار مثل هؤلاء الرجال، ولماذا ترفض الخروج من هذا الوضع الآن؟ لماذا يختار الكثير من الناس الألم؟

أعلم أن كلمة اختيار هي مصطلح العصر الجديد المفضل، لكنها ليست دقيقة تمامًا في هذا السياق. من المضلل القول إن شخصًا ما "اختار" علاقة مختلة أو أي موقف سلبي آخر في حياته. الاختيار يعني الوعي بدرجة عالية من الوعي. بدونه، ليس لديك خيار. يبدأ الاختيار في اللحظة التي تنأى بنفسك عن العقل وأنماطه المشروطة، في اللحظة التي تصبح فيها حاضرًا. حتى تصل إلى هذه النقطة، أنت لاواعي، من الناحية الروحية. هذا يعني أنك مجبر على التفكير والشعور والتصرف بطرق معينة وفقًا لتكييف عقلك. لهذا قال يسوع: "يَا أَبَتَاهُ اغْفِرْ لَهُمْ لأَنَّهُمْ لاَ يَعْلَمُونَ". هذا لا يتعلق بالذكاء بالمعنى التقليدي للكلمة. لقد التقيت بالعديد من الأشخاص الأذكياء والمتعلمين الذين كانوا أيضًا لاواعيين تمامًا، وهذا يعني أنهم مرتبطون تمامًا بعقولهم. في الواقع، إذا لم يقابل النمو العقلي وزيادة المعرفة نموًا مقابلًا في الوعي،

فإن إمكانية التعاسة والكوارث كبيرة جدا. صديقك عالق في علاقة مع شريك مسيء، وليس لأول مرة. لماذا؟ لا خيار أخر. العقل، كما هو متكيف بالماضي، يسعى دائمًا إلى إعادة

خلق ما يعرفه ويألفه. حتى لو كان مؤلما، على الأقل هو مألوف. العقل يتمسك دائما بما هو معروف. المجهول خطير لأنه لا يملك السيطرة عليه. هذا هو السبب في أن العقل يكره ويتجاهل اللحظة الحالية. الوعي في الوقت الحاضر يخلق فجوة ليس فقط في تيار العقل ولكن أيضا في سلسلة الماضي والمستقبل. لا شيء جديد ومبدع حقا يمكن أن يأتي إلى

هذا العالم إلا من خلال تلك الفجوة، تلك المساحة الواضحة من الاحتمال اللانهائي.

لذلك قد تعيد صديقتك، التي تم ربطها بعقلها، إنشاء نمط تم تعلمه في الماضي حيث ترتبط العلاقة الحميمة والإساءة ارتباطًا لا ينفصم. بدلاً من ذلك، قد تتصرف وفقًا لنمط ذهني تم تعلمه في مرحلة الطفولة المبكرة وفقًا له، فهي غير جديرة وتستحق العقاب. من الممكن أيضًا أن تعيش جزءًا كبيرًا من حياتها من خلال جسد الألم، الذي يبحث دائمًا عن المزيد من الألم لتتغذى عليه. شريكها لديه أنماط اللاوعي الخاصة به، والتي تكملها. بالطبع وضعها هو ذاتي الخلق، ولكن من أو ما هي الذات التي تقوم بالخلق؟ نمط عقلي عاطفي من الماضي، لا أكثر. لماذا تجعل نفساً منه؟ إذا أخبرتها أنها اختارت حالتها أو وضعها، فأنت تعزز هويتها العقلية. لكن هل نمط عقلها هو ما هي عليه؟ إنها نفسها؟ هل هويتها الحقيقية مستمدة من الماضي؟ أظهر لصديقتك كيف يكون وجود المراقب وراء أفكارها وعواطفها. أخبرها عن جسد الألم وكيف تحرر نفسها منه. علمها فن الوعي الداخلي للجسم. اشرح لها معنى الوجود. بمجرد أن تتمكن من الوصول إلى قوة الآن، وبالتالي اختراق ماضيها المشروط، سيكون لديها خيار.

لا أحد يختار الخلل الوظيفي، والصراع، والألم. لا أحد يختار الجنون. يحدث ذلك بسبب عدم وجود ما يكفي من الوجود فيك لإذابة الماضي، وليس ما يكفي من الضوء لتبديد الظلام. أنت لست هنا بشكل كامل. لم تستيقظ بعد. في هذه الأثناء، العقل المشروط يدير حياتك.

وبالمثل، إذا كنت أحد الأشخاص الكثيرين الذين لديهم مشكلة مع والديهم، إذا كنت لا تزال تشعر بالاستياء من شيء فعلوه أو لم يفعلوه، فأنت لا تزال تعتقد أن لديهم خيارًا بأنه كان بإمكانهم التصرف بشكل مختلف. يبدو الأمر دائمًا كما لو كان لدى الناس خيار، لكن هذا وهم. طالما أن عقلك مع أنماطه المشروطة يدير حياتك، طالما أنك عقلك، ما هو الخيار الذي لديك؟ لا يوجد. أنت لست حتى هناك. الحالة المحددة للعقل مختلة بشدة. إنه شكل من أشكال الجنون. الجميع تقريبا يعانون من هذا المرض بدرجات متفاوتة. في اللحظة التي تدرك فيها هذا، لا يمكن أن يكون هناك المزيد من الاستياء. كيف يمكنك أن تستاء من مرض شخص ما؟ الجواب الوحيد المناسب هو التعاطف.

إذن هذا يعني أن لا أحد مسؤول عما يفعلونه؟ أنا لا أحب هذه الفكرة كثيرًا.

إذا كنت تدار من قبل عقلك، على الرغم من أن لديك أي خيار سوف لا تزال تعاني من عواقب فقدان الوعي الخاص بك، وسوف تخلق المزيد من المعاناة. سوف تتحمل عبء الخوف والصراع والمشاكل والألم. المعاناة التي تم إنشاؤها بهذه الطريقة ستجبرك في النهاية على الخروج من حالتك اللاواعية.

ما تقوله عن الاختيار ينطبق أيضًا على المغفرة، على ما أعتقد.

يجب أن تكون واعيًا تمامًا وتستسلم قبل أن تتمكن من المسامحة. "الغفران" هو المصطلح الذي تم استخدامه لمدة 2000 سنة، ولكن
معظم الناس لديهم وجهة نظر محدودة للغاية حول ما يعنيه. لا يمكنك أن تسامح نفسك أو الآخرين حقًا طالما أنك تستمد إحساسك بالذات من الماضي. فقط من خلال الوصول إلى قوة الآن، وهي قوتك الخاصة، يمكن أن يكون هناك غفران حقيقي. هذا يجعل الماضي عاجزًا،

وتدرك بعمق أن أي شيء فعلته أو فعلته لك يمكن أن يلمس حتى في أدنى جوهر مشع لمن أنت. ثم يصبح مفهوم الغفران بأكمله غير ضروري.

وكيف أصل إلى هذه النقطة من الإدراك؟

عندما تستسلم لما هو موجود وتصبح حاضرًا تمامًا، يتوقف الماضي عن امتلاك أي قوة. أنت لا تحتاج إليها بعد الآن. التواجد هو المفتاح. الآن هو المفتاح.

كيف سأعرف عندما أستسلم؟ عندما لم تعد بحاجة إلى
طرح السؤال.

# قوة الآن

## النـهاية

# جدول المحتويات